



ต้นกล้า

ธรรมโอสถ

คณะผู้จัดทำ

ประธานที่ปรึกษาฝ่ายวิชาการฝ่ายสงฆ์ : พระวิโรจน์ จุกโกวโร

รวบรวมเรียบเรียง : พระพิเชษฐ์ เขมธมโม

ภาพปก : ปฐิมากรโดย บำรุงศักดิ์ กองสุข

ออกแบบปก : พระอรรถนิตติ จันทสาโร, สามเณรภาสิต บุญอินทร์

ถ่ายภาพ : พระศุภฤกษ์ ฉานโกโร, ชาศริต จันเพช

กองบรรณาธิการ : พระพิเชษฐ์ เขมธมโม

จัดรูปเล่ม : พระพิเชษฐ์ เขมธมโม, วุฒิพงษ์ อัจฉาการลักษณ์, เพียรพร พรหมโชติ

ที่ปรึกษาในการจัดรูปเล่ม : วุฒิพงษ์ อัจฉาการลักษณ์, เพียรพร พรหมโชติ

พิสูจน์อักษร : พระวิสันต์ เดชวโร, พระพิเชษฐ์ เขมธมโม

ฝ่ายประสานงานและประชาสัมพันธ์ : สายชล สุขประสงค์, ศทาวุฒิ บุตรศรี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๕๑ จำนวน : ๓,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน จ.ขอนแก่น

พิมพ์ที่ : บริษัท พลัสเพรส จำกัด ขอร่วมรักษา ถนนประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง
กทม. ๑๐๔๐๐ โทร : ๐-๒๖๙๒-๐๖๒๑-๓ แฟกซ์ ๐-๒๖๙๒-๐๕๐๖ Email : ppluspress@yahoo.com

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ต้นกล้า.

ธรรมโอสถ....พิมพ์ครั้งที่ ๑.--กรุงเทพฯ: พลัสเพรส, ๒๕๕๑.

๑๒๐ หน้า.

๑. ธรรมะ. I.ชื่อเรื่อง.

ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๑๖-๔๖๗๒-๒

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

อนุโมทนาพจน์

สวตมนต์ให้พระองค์เป็นธรรมะประจำชีวิต เป็นข้อคิดประจำใจ
เกิดผลผลิต เพื่องอกงาม สร้างความดีให้แก่ตน ผลกำไรเป็นความดี
เพื่อบอບให้แก่เพื่อนร่วมชาติร่วมโลกได้อยู่ด้วยความมีโชคดียุทุก
ท่าน

ขอให้ท่านพร้อมสมาชิกในครอบครัวได้สวตมนต์กันทุกคนทุก
ครอบครัว เพื่อเป็นมงคลชีวิตจะเกิดฐานะดี มีปัญญา จะได้มี
ความสุข ความเจริญยิ่งขึ้นไปในชีวิต

ขอให้ท่านชวนลูกหลานทุกๆ คน สวตมนต์ก่อนนอน ถ้าท่าน
ทั้งหลายตั้งใจ ศรัทธาเชื่อมั่น ลูกหลานได้สวตมนต์ตามหนังสือนี้แล้ว
ผลที่ได้รับจากการสวตมนต์นั้น

๑. ลูกหลานจะมีระเบียบวินัยที่ดี

๒. ลูกหลานจะไม่เถียง จะเคารพเชื่อฟังพ่อแม่ เขาจะรู้ว่าเขา
เป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ จะวางตัวได้เหมาะสม

๓. เมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาว ก็จะเป็นลูกหลานที่ดีของพ่อแม่
เป็นพลเมืองที่ดีของสังคมและประเทศชาติ

๔. ผู้ที่สวดและปฏิบัติเป็นประจำ จะเจริญรุ่งเรืองพัฒนา
สภาพ จะรวย จะสวย จะดีมีปัญญา จะสมประสงค์ในสิ่งที่ตั้ง
ตลอดไปทุกประการ

ขออำนวยพร

พระธรรมสิงหบุราจารย์

(หลวงพ่อดำรง จิตธมฺโม)

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

คำนำ

พยาธิ ัมโมมติ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา พยาธิ อะนะตีโต เราไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้ นี่คือความเป็นจริงข้อหนึ่งที่เราทุกคนต้องประจักษ์ และไม่มีใครหนีพ้นจากความจริงนี้ได้ เมื่อใดก็ตามที่ร่างกายเราเจ็บป่วย ก็มักจะส่งผลกระทบต่อจิตใจของเราพลอยไม่สบายตามด้วย ทำให้หดหู่ กังวล ท้อแท้ใจ หงุดหงิดได้โดยง่าย เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมาก และถ้าเราปล่อยให้สภาพจิตใจตกอยู่ในสภาพเหล่านั้น ก็ทำให้อาการเจ็บป่วยเหล่านั้นกลับหนักขึ้นไปอีก สมดังคำที่กล่าวว่า ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว อย่างนี้ตัวเราก็กำลังเบียดเบียน และทำร้ายตัวเองอยู่นั่นเอง

ฉะนั้น สิ่งที่เราควรทำในยามเจ็บไข้ได้ป่วยนี้ก็คือ การรักษาสภาพจิตใจของตนเอง เพราะตรงนี้เป็นสิ่งที่แพทย์ทำการรักษาให้เราไม่ได้ การรักษาจิตใจให้เป็นปกติสุขนั้น เป็นเรื่องที่ยากสำหรับผู้ที่ไม่เคยฝึกฝนในการดูใจมาก่อน โดยเฉพาะยิ่งตอนเจ็บป่วยด้วยแล้วก็ยากยิ่งขึ้นไปอีก เพราะมีเวทนาอันแรงกล้ามาบั่นทอนกำลังใจให้น้อยลง แต่พระพุทธองค์ก็ทรงมีกุศโลบายในการรักษาใจที่เราทำได้และไม่ยากเกินไป คือ การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะช่วยให้เรามีจิตใจที่สงบ ผ่อนคลาย ปล่อยวาง ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น มีจิตใจเบิกบานอยู่เสมอ จากที่มีความทุกข์มากก็ทำให้มีความทุกข์น้อยลงจนสามารถดับความทุกข์ได้ ถึงแม้จะอยู่ในยามเจ็บป่วย จิตก็จะกล้าแข็งอยู่เหนือความเจ็บป่วย

ผู้จัดทำเล็งเห็นความสำคัญในการสวดมนต์ การทำสมาธิ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จึงได้รวบรวมเอาวิธีปฏิบัติเบื้องต้น เรื่องเล่า และบทความเกี่ยวกับการสวดมนต์ การทำสมาธิ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน รักษาโรคได้ทั้งในแง่พุทธศาสตร์และเชิงวิทยาศาสตร์ หวังว่าหนังสือธรรมโอสกลเล่มนี้ จะเป็นยานานเอกที่เยียวยารักษาใจท่านผู้อ่านทุกท่าน ทำให้มีสุขภาพจิตดี ก็ย่อมมีสุขภาพกายดีตามด้วย สมดังเจตนาที่ตั้งใจไว้คือ ความไม่มีโรค (ทางกายและทางจิต) เป็นลาภอันประเสริฐ หากหนังสือเล่มนี้มีความผิดพลาดบางประการเกิดขึ้นในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ผู้จัดทำพร้อมรับคำแนะนำจากท่านผู้รู้ด้วยความยินดีเป็นอย่างยิ่ง เพื่อที่จะได้ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงให้ถูกต้องในโอกาสต่อไป

ผู้จัดทำขออนุโมทนาบุญกับผู้มีส่วนร่วมทุกท่านที่ทำให้การจัดพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานในครั้งนี้ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ด้วยอานิสงส์ผลบุญที่จะบังเกิดขึ้นและเกิดขึ้นแล้ว จงเป็นพลวปัจจัยอำนวยสุขผลเพื่อน้อมนำบูชาพระคุณแห่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มารดา บิดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีพระคุณทั้งหลาย และอุทิศผลบุญนี้แก่ญาติสนิท มิตรสหาย เทพเทวาอารักษ์ เจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ได้มีส่วนแห่งบุญนี้และร่วมอนุโมทนาในบุญกุศลนี้ด้วยเถิด ขอความสุขสวัสดิ์และความถึงพร้อมด้วยอุดมมงคล จงบังเกิดมีแต่ผู้มีส่วนร่วมในกุศลบุญนี้ตลอดทิวาราตรีกาล トラบถึงพระนิพพาน เทอญ.

ผู้รวบรวม

ตันกล้า

๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๑



สารบัญ

- ๐๑ คนเข้าถึงธรรมหายจากโรคได้
- ๐๙ เรียนรู้วิทยาศาสตร์ทางจิตต้องรู้จักพื้นใจ
- ๑๓ การรักษาดนให้เป็นปกติ
- ๑๗ ทางชีวิตที่ปลอดภัย
- ๒๓ กรรณฐานช่วยให้หายเครียดได้หรือไม่
- ๒๕ สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนารักษาโรคได้
- ๕๓ สติปัฏฐาน ๔



๖๖ สาเหตุที่จิตไม่เป็นสมาธิและไม่สงบ

๖๘ อานิสงส์จากการเดินจงกรม

๖๙ อานิสงส์จากการเจริญพระกรรมฐาน

๗๑ เมื่ออาตมาได้พบกับสมเด็จพระพนรัตน์วัดป่าแก้ว

๗๗ ทำบุญง่ายๆ ตามภาษาคน(ไม่ค่อย)มีเวลา

๘๕ วิธีสวดและบทสวดมนต์

พระบรมศาสดาผู้มีบุญญาธิการนับอเนกนันต์
ก็ยิ่งทรงหนีไม่พ้นความเจ็บป่วย
จะกล่าวไปไยถึงคนธรรมดาอย่างเราเล่า
คิดได้แบบนี้จะทำให้จิตสงบและรับมือกับ
ความเจ็บป่วย อันเป็นปรากฏการณ์ธรรมดา
อย่างหนึ่งของชีวิต ฯ

หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี



๑

คนเข้าถึงธรรมหายจากโรคได้

พระราชสุทิวาณมงคล

๘ พฤษภาคม ๒๕๓๗

วันนี้จะเล่าอันสงส์แห่งความมีศรัทธา ตั้งใจแน่วแน่ในการสวดมนต์
เจริญกุศลภาวนา ทำให้หายจากโรคได้ ท่านทั้งหลายจำไว้อย่างหนึ่ง
ว่า ถ้าคนเข้าถึงธรรมเมื่อใดจะหายจากโรคแน่ๆ

เมื่อวานได้รับจดหมายจากหนองคายฉบับหนึ่งว่า ถ้าคนเข้าถึงธรรมเมื่อใดจะหายจากโรคแน่นอน เขานั่งกรรมฐานสวดมนต์ช่วยตัวเอง ไม่ต้องให้คนอื่นช่วย ไม่ต้องให้พระช่วย โรคหัวใจนี้ทำอะไรก็เหนื่อย หากคิดอะไรขึ้นมาละก็ตาย หรือถ้าโกรธก็ตายเลย เขาสวดมนต์เจริญกุศลภาวนาอยู่ ๙ เดือน ขณะนี้โรคหายไป ๙๐% แล้ว ยังเหลืออีก ๑๐% จึงจะเป็นปกติ หมอบอกหายได้อย่างไร มีแต่จะตายเท่านั้น

การสวดมนต์นั้นสวดเพื่ออะไร สวดเพื่อต้องการให้มีสติช่วยตัวเองได้ คนที่มาที่นี่มีแต่มาให้พระช่วย ไม่ช่วยตัวเองเลย ไม่สนใจปฏิบัติกรรมฐาน มากันเพื่อจะปฏิบัติแลกเหมือนแบบพ่อค้าแม่ค้า ไม่ได้ผลสักราย โยมกุศลนี้ตั้งใจจริงโรคหายไปเลย เขาขอหนังสือสวดมนต์มหาเมตตาใหญ่ วันนี้ส่งไปให้เขาแล้ว ต้องช่วยตัวเอง ต้องพึ่งตัวเอง ต้องสอนตัวเอง

ที่จังหวัดอุทัยธานี มีลุงคนหนึ่งเป็นโรคมะเร็ง หมอบอกว่าถ้าผ่าแล้วจะอยู่ได้ ๓ ปี ถ้าไม่ผ่าต้องตายปีนี้ จะเอาอย่างไรก็เลือกเอา จงตัดสินใจเสีย ลุงคนนั้นก็คิดว่าคนเรายังไงก็ตาย หมอก็ต้องตาย ปู่ย่าตายายทั้งนั้น ก็เลยบอกว่าเอาละผมยังไม่ผ่า หนีมาปฏิบัติกรรมฐานได้ ๗ วันก็กลับไปหาหมอ หมอตรวจแล้วมะเร็งหายไปเลย นี่ต้องช่วยตัวเองอย่างนี้ซิ มากันที่นี้ร้อยละ ๙๐ มาให้พระช่วยให้แผ่เมตตาทั้งนั้น แต่ตัวเองไม่ช่วยตัวเองเลย

หนังสือมหาเมตตาใหญ่นี้มีมานานแล้ว ไม่มีคนสนใจ เป็นบทสวดมนต์ของเทวดาที่ต้นพิบูล มาสอนแม่ชีก้อนทอง ปานเณร ให้

สวดมนต์ที่ศาลาหลังเก่า แม่ชีอ่านหนังสือไม่ออก ตายอายุ ๙๐ กว่าปี มาอาศัยอยู่ พ.ศ.๒๕๐๐ สมัยนั้นยังไม่มีสำนักชี เทวดามาชวนสวดมนต์ตอน ๒๔ นาฬิกา เทวดาถูกสาปจากสรวงสวรรค์ เพราะผิดประเพณีนางฟ้านางสวรรค์ได้รับโทษ ๑๐๐ ปี

หลวงสมานวนกิจ อธิบัติกรรมปาโมมาดื่อบอกว่า ต้นนี้อายุพันกว่าปี ต้นลูกยังอยู่ข้างโบสถ์ เมื่อครบกำหนด ๑๐๐ ปี เวลา ๙.๔๕ นาฬิกา ต้นพิกุลโคนต้นที่ไม่ต้องมีลมเลย หมดยายุเทวดา อาตมาได้ตำราจากเทวดาไว้เยอะ เพราะจดเอาไว้ ให้แม่ชีถามว่า เทวดาชวนสวดมนต์ทุกบ้านไหม ได้คำตอบว่า “ไม่ทุกบ้านหรอก บ้านไหนตั้งโต๊ะหมู่บูชาพระไว้สะอาด ปลูกข้าวไว้ และเจ้าของบ้านสวดมนต์ไหว้พระทุกวัน เทวดาจะลงมาบ้านนี้เลย ถ้าบ้านไหนเอาเด็กไปนอนห้องพระ ห้องพระสกปรก เทวดาจะไม่เข้าบ้านนั้น”

ขอฝากไว้ด้วย ถ้าไม่เชื่อไม่ต้องเอาไป บางแห่งห้องพระสกปรกเหลือเกิน ระวังนะทำใจสกปรกสัตว์นรกมาเกิดบ้านนั้นเถียงพ่อเถียงแม่คำไม่ตกปากฟ้องร้องกันรุ่นวาย เป็นกฎแห่งกรรม บ้านไหนทำใจสะอาดนักปราชญ์มาเกิด คนบริวารดีก็เข้ามาประเสริฐในบ้านนั้น ท่านทั้งหลายจงไปตีความไม่ใช่พูดให้ท่านเชื่อ ไม่ใช่พูดให้ท่านมีความรู้ แต่อตมาพูดให้ท่านไปคิดกันบ้างมีความคิดกันบ้างไหม

บางคนไม่มีความคิดเลยนะ จะเอาบุญตะพึด บุญอะไรก็ไม่รู้ ยังไม่รู้ว่าบุญคืออะไร แล้วท่านจะได้อะไรหรือ เทวดาบอกว่าบ้านใครมีพระพุทธรูป ไม่ต้องไปปลูกเสกท่านหรอก เราหมั่นสวดมนต์ไหว้

พระ เทพจะสิงในองค์พระ อาตมาได้ตำราเลย หลวงพ่อโสธรที่แปด
รื้อมีเทวดารักษาถึง ๑๖ องค์ จึงได้เงินทองมากมายเป็นพันล้าน แต่
วัดหลวงพ่อพุทธชินราช วัดพระนอนจักรสีห์ วัดไชโย วัดบ้านแหลม
วัดไร่ขิงมีเพียง ๑๐ องค์เท่านั้น ที่สิงสถิตอยู่ในองค์พระไม่ใช่
ทองเหลืองศักดิ์สิทธิ์นะ เทพเขารักษาองค์พระ

อาตมาก็ถามว่า “คนละมีเทวดารักษาไหม” เขาตอบว่า “มี
ทุกคน” ถ้าคนไหนจิตใจดี เทวดาบัณฑิตรักษา ถ้าจิตใจเลว เทวดา
พาลรักษา บ้านนั้นเถียงกันไม่พัก ยุให้ร่ำดำให้ร่ำไปเลย ถ้าญาติโยม
กลับมาสวดมนต์ไหว้พระเสมอ เทวดาบัณฑิตก็จะมาอาศัยอยู่ จะ
สร้างคุณดีในกิจการงานของท่าน จะสร้างคุณดีสู่สถานการณ์ เป็น
ต้น

โยมกุศลทำไรไฉยอะ มีทั้งพืชไร่และสัตว์เลี้ยง มีสัตว์มากวน
คนก็เบียดเบียนลักขัวของ และมีโรคภัยไข้เจ็บ เขาบอกว่า ตั้งแต่
สวดมนต์เจริญกุศลภาวนาทุกวันตลอดมา โรคหัวใจร้าวผมหายแล้ว
๙๐% คนเคยเบียดเบียนจะมาร้ายผมกลับมาเป็นมิตรหมด สัตว์
ร้ายที่เคยมากวนพืชไรไม่มีกวนเลย เขาบอกมาอย่างนี้อาตมาก็ขอ
อนุโมทนากับเขา เพราะเขาเป็นโรคร้าย และหายไปได้ที่น่า
อัศจรรย์ มันหายปั๊บ เกิดขนลุกซู่ขึ้นมา เกิดปิติยินดีเลยบอกให้หมอ
ทราบว่าได้สวดมนต์และเจริญกุศลภาวนา คนร้ายที่เคยมาลักของที่
บ้านเขาก็เลิกเลย ไม่มาลักอีกต่อไปจนบัดนี้ นี้อานิสงส์

ขอฝากให้เปคิดนะ ไม่ใช่ฝากให้ไปทำ คิดได้ก็ทำ คิดไม่ได้
อย่าไปทำให้มันเสียเวลา เพราะโยมไม่มีศรัทธาอย่าทำ ไม่มีจิตเป็น

กุศลอย่าทำนะ ไม่ได้ผลอย่างแน่นอน เวลาแผ่เมตตาตามะโยมนะ ถ้าเรานั่งกรรมฐานแล้วแผ่เมตตาให้ศัตรูมาเป็นมิตร ให้ชีวิตเราสดชื่นต่อไป จะมีประโยชน์เหลือเกินเป็นเรื่องสดๆ ร้อนๆ ที่เกิดขึ้น มีอะไรแปลกๆ

ไม่มีอะไรดีเท่า พาหุงมหากาฯ คนไม่สวดกันเอง สวดต้องการให้มีสติดี สวดต้องการให้รำลึกเหตุการณ์ในชีวิตได้ สวดแล้วโรคภัยไข้เจ็บก็หาย ถ้าจำเป็นต้องตาย จะได้ไม่ต้องทรมาน จะได้รู้ว่าเขาเอาวอซ่อฟ้ามารับเราไปสวรรค์ เราจะได้รับเดินทางไป ลูกเต้าจะได้ไม่กังวลกับพ่อแม่ที่ล้มหายตายไป เรื่องที่ถูกต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าญาติโยมเข้าใจก็จะได้ผลสมคาศปรารถนาทุกประการด้วย อันนี้มีความหมายให้ญาติโยมได้เข้าใจด้วย

วันนี้ไปทำบุญที่กรุงเทพฯ เขาค้นเคยกับอาตมา ๓๐ กว่าปีแล้ว ไม่เคยนั่งกรรมฐานเลย ชวนก็ไม่เอา ตอนนี้อายุบั้งคับแล้ว เพราะรู้ว่าเขาหมดอายุแล้ว จะต้องตายแน่ๆ เขาเป็นโรคปวดหลังทรมานเหลือเกิน ปวดเวลาบ่าย ๓ โมงเย็นไปจนถึงเที่ยงคืน เขากถามว่าเป็นเพราะอะไร หลวงพ่อทราบไหม? อาตมาก็บอกให้นั่งกรรมฐานเอาเอง ลูกก็มีอสังขิกๆ เลย

คุณสุกฤษ ชนสัมพันธ์กุล เป็นคนจีนไม่เคยนั่งกรรมฐาน ไม่เคยช่วยตัวเอง อาตมาต้องโทรไปเรียกให้มา ต้องการจะช่วยเขาโดยด่วน เพราะลูกสาวเขาจะแต่งงาน เขาจะตายเสียก่อนประเพณีจีน ถ้าพ่อแม่ตายต้องหยุดการแต่งงาน ๓ ปี ปัญหาก็คือ ถ้าเขาตายลูกจะไม่ได้แต่งงาน ๓ ปี อาจจะเกิดแปรผันไปแต่งกับคนอื่นได้ ผล

สุดท้ายเขาก็มาอยู่ปฏิบัติ หายสบาย เดินได้ พอถึงเวลาแผ่เมตตาเสีย
ปวดหลังก็หาย ปรากฏนิมิตออกมาว่าตีแมวหลังหัก แถมเลี้ยง
นกพิราบอีกตัวละ ๔-๕ แสน เอาไว้สำหรับแข่งขันกันไปซื้อมาจาก
ไต้หวัน

ตอนจะตายนี้บอกให้เลิก เอาไปปล่อยให้หมด ปล่อยมันก็
ตาย ต้องไปให้คนที่เขาเลี้ยงไว้จัดการต่อไป นกแข่งราคามันแพงเขา
ไม่ฆ่ากันหรอกปล่อยตายเอง เขาก็จัดการ นี่แหละนั่งกรรมฐานรู้กฎ
แห่งกรรมได้ว่า ตีแมวหลังหักตีตอนบ่าย ๓ โมง หมอตรวจแล้วบอก
ไม่มีอะไร ตรวจหลายโรงพยาบาล แล้วมันปวดได้อย่างไร นี่โรคกรรม
จำไว้ หมอตรวจไม่พบโรคหรอก

หมอตรวจไม่พบโรคแล้วรักษาไม่ได้ หมอเขาบอกหัวใจก็ตี
เลือดลมก็ดี ความดันก็ดี ไม่มีอะไรทำไม่ถึงปวดได้ ได้แต่คิดยากัน
ปวดไว้เท่านั้นเอง พอถึง ๓ โมงเย็นก็ต้องคิดยา ตีแมวเวลานั้นตัวเอง
ก็เลยมาปวดเวลานั้นชัดเจนแล้ว แมวหลังหักแล้วก็ไปสั่นกว่าจะตาย
เลยติดมาถึงลูก ลูกมือสั่นเลย เขียนหนังสือก็ไม่ค่อยได้แล้ว เลยบอก
ให้ลูกมานั่งกรรมฐาน แผ่เมตตา จะยังเวลาให้อยู่ได้ เขาก็เลยมานั่ง
กรรมฐาน

กลับไปบ้านแต่งงานลูกสาวเสร็จเรียบร้อย ก็เดินได้อารมณ์ดี
ใจสบาย เพราะได้กรรมฐานไป ได้สติ ได้หนทางไป ยิ่งดีกว่าไม่ได้
หนทางเลย เหลืออีก ๓ วันเขาต้องตายแน่ เพราะขอเวลาไว้ ๑๕ วัน
เท่านั้น ต่ออายุมาได้ ๑๕ วัน อยู่ต่อไม่ได้แล้ว เขาได้จัดการแบ่ง
สมบัติให้ลูกไปประกอบอาชีพการงาน จัดการเสร็จแล้วเขาก็ลาตาย

มันแน่นหน้าอกและได้แผ่เมตตาให้แมวแล้วเอาไปโรงพยาบาล ไม่ต้องมีเวทนาเลย พอจะเกิดเวทณาก็ขอลาหลับสนิทไปเลย เขามารับขึ้นวอข้อฟ้าไป นี่ดีมาก ตายอย่างนี้ดีกว่าไปตายโวยวายที่โรงพยาบาล เอาสายออกซิเจนใส่จมูกให้ยุ่งไป นี่เขาไม่ต้อง

ท่านทั้งหลายโปรดพิจารณาอย่าประมาทในชีวิตของท่าน อย่าคิดว่าไม่ตายนะ ต้องตายแน่ สาวก็ตายได้ เด็กก็ตายได้ บางคนไม่ทันร้อง ตายในท้องก็มากมาย ถ้าไม่คิดหรือคิดไม่ได้ก็ตามใจโยมเถอะ ไม่ว่ากันหรอก คนเรามีเวรกรรมด้วยกันทั้งนั้น ไม่ทราบว่าจะแก้ไขได้แค่ไหน ไม่มีอะไรดีเท่าการเจริญกรรมฐาน ดีที่สุด ทำให้ลูกได้ดี แผ่เมตตาไปอย่าวุ่นวายเลย คนที่วุ่นวายคือคนขาดสตินะ คนไม่มีสติสัมปชัญญะทำอะไรไม่ได้ผล ทำอะไรไม่สำเร็จ มันอยู่ตรงนี้

คนที่ทำกรรมฐานได้ ดูง่ายๆ จะมีแต่ความเมตตา และมีแต่ความขยัน ไม่ขี้เกียจ อยู่บ้านท่านอย่านั่งดูตาย ปั่นวัวปั่นควายตลอดไป นี่กรรมฐาน การเจริญกรรมฐานสามารถจะแผ่เมตตาช่วยคนอื่นได้ เขาส่งข่าวมาจากกรุงปารีสฝรั่งเศส นายแพทย์ประสงค์อายุมากแล้วภรรยาฝันว่า เทวทูตจะเอาตัวไป เทวทูตบอกให้มานั่งกรรมฐานที่วัดอัมพวัน เขาต้องนั่งเครื่องบินมาจากกรุงปารีสมาขอยู่ ๑๕ วัน ต้นเดือนกรกฎาคม มาทั้งสามีภรรยา และลูก เขายังอุตส่าห์เสียค่าเครื่องบินมานั่งกรรมฐาน วันนี้จะยังไม่เล่า ให้เขามาเล่าเอง

เวลาเดินจงกรมทำได้ เวลาเมตตาให้กำหนดเวทณาก่อนปวดตรงไหน ให้กำหนดตรงนั้น บางคนปวดศีรษะมา ๗-๘ ปีแล้ว มานั่งกรรมฐาน ก็ไม่ได้กำหนดที่ปวดเลย ใช้ไม่ได้ อริยสัจ ๔ มีทุกข์

สมุทัย นิโรธ มรรค ก็แก้ที่ทุกข์ก่อน มันทุกข์ที่ปวดศีรษะ เราก็นึกมโนภาพ หลับตาเอาสติตั้งไว้ที่ศีรษะ กำหนดว่าปวดหนอ ปวดหนอ ตายให้ตาย เตี้ยมันจะระเบิดขึ้นไป เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หายปวดศีรษะเลย

พอหายแล้วมันจะบอกว่าทำกรรมอะไรไว้ เตี้ยวนิมิตจะบอกออกมา เมื่อตอนเป็นเด็กๆ ทูบหัวปลาทั้งนั้น ทูบหัวปลาขายด้วยซิ แต่ไม่ถึงกับเป็นโรคประสาท เพียงแต่ปวดศีรษะไม่พักทำให้เสียงาน เวลาเจ็บไข้ไม่สบายทำให้เสียงาน อโรคยา ปรมา ลาภา คนไหนไม่มีโรคคนนั้นมีลาภ ถ้าสามวันสี่วันไข้ต้องเข้าโรงพยาบาลโยมจะไปหาเงินได้หรือ อย่างนี้มีความหมายมาก.



เรียนรู้วิทยาศาสตร์ทางจิตต้องรู้จักฝึกใจ

จากหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑๐

โดย พระราชสุทธินาถมณฑล

พระราชสุทธินาถมณฑล (หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม) แห่งวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรีได้แสดงธรรมทศณะ เกี่ยวกับประเด็นยอดฮิตของการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับความลึกลับอื่นๆ และเรื่องราวของไสยศาสตร์ไปแล้วในงานมหกรรมวิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งชาติ ณ หอประชุมใหญ่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขนว่า **วิทยาศาสตร์ทางจิต คือ การศึกษาทั้งปวงที่ทำให้คนเราสามารถค้นหา และเข้าใจจิตของตัวเองได้** เมื่อใดก็ตาม คนรู้จัก **ฝึกจิต** ของตัวเองได้ วิทยาศาสตร์ทางจิตก็จะเกิดขึ้นโดยทันที

สำหรับคนที่จะเรียนรู้ และเข้าใจวิทยาศาสตร์ทางจิตได้นั้น ต้องเป็นคนมีปัญหาและรู้จักภาวะของจิต หรืออาจกล่าวง่าย ๆ ว่า คนจะค้นหาวิทยาศาสตร์ทางจิตได้ ต้องรู้จัก **อ่านอารมณ์ตัวเอง** ให้ได้ หากคนเราต้องการจิตใจที่เข้มแข็งแล้ว ต้องรู้จักการฝึกจิตในขณะที่ **คนที่ปรมาทแล้ว จะไม่สนใจอารมณ์ของตัวเองเลย** อย่างไรก็ตาม กรณีที่บางคนบอกว่า วิทยาศาสตร์ทางจิตเป็นเรื่องที่เหลวไหลนั้น เพราะคนมันเหลวไหล เนื่องจากโดยธรรมชาติแล้ว **จิตใจของคนก็เหมือนกับน้ำ ที่มักไหลลงสู่ที่ต่ำอยู่เสมอๆ** ชอบไหลไปตามอารมณ์ หรือตามความพอใจของตัวเองมนุษย์ควรเอาอย่างปลา ที่สามารถว่ายน้ำขึ้นสู่ยอดเขาได้ ไม่ใช่ปล่อยตามอารมณ์ของตัวเอง มีคำกล่าวว่า **ผู้หญิงที่น่าเกลียด คือ ผู้หญิงที่ตามใจตัว ผู้ชายที่น่ากลัว คือ ผู้ชายที่ไม่เกรงใจคน ...** คนเหล่านี้ไม่มีวิทยาศาสตร์ทางจิต

อันที่จริงแล้วองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ วิทยาศาสตร์ทางจิตมานานกว่า ๒,๐๐๐ ปีแล้ว โดยมีหลักง่าย ๆ คือ “ต้องฝึกจิต” จะปล่อยตามอารมณ์ตัวเองไม่ได้

อย่างไรก็ตาม การเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจเรื่องราวของจิตใจ ย่อมต้องอาศัยเวลา เช่นเดียวกับการศึกษาทางโลก ที่ต้องเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ถ้าจะเปรียบไปแล้ว **พระที่บวชมา ๓ ปี ถือว่าจบปริญญาตรี, ๗ ปีก็สำเร็จปริญญาโท, ส่วน ๑๐ ปี ก็จบปริญญาเอก...** แต่ทุกวันนี้ บวชกันแค่ ๗ วัน ก็ยังไม่ถึงเลย

อีกข้อคิดที่ขอย้ำเตือน คือ เวลาในโลกนี้เหมือนกันหมด ไม่มี การเหลื่อมล้ำกันขึ้นอยู่กับว่า ใครจะใช้เวลาได้อย่างมีคุณค่าได้

มากกว่ากันเท่านั้น... **ต้องรู้จักทำจิตให้เจริญ มันจะได้เจริญไม่
เปลืองเวลา**

หากพิสูจน์วิทยาศาสตร์ทางจิตได้ ก็จะได้ค้นพบและเข้าใจความต้องการพื้นฐานของคน ๑๐ ประการได้แก่

๑. ความรัก
๒. ต้องการมีคนนิยมชมชอบ
๓. อยากได้รับความเลื่อมใสศรัทธา
๔. ชอบความมีมนุษยสัมพันธ์
๕. ต้องการได้รับความเอาใจใส่จากคนรอบข้าง
๖. มีคนเคารพนับถือ
๗. ต้องการความเมตตา
๘. ต้องการความเห็นอกเห็นใจ
๙. ต้องการความเป็นกันเอง
๑๐. ต้องการความเป็นธรรมชาติ

สิ่งเหล่านี้คือผู้ที่เรียนวิทยาศาสตร์ทางจิตต้องศึกษา ทั้งนี้คุณลักษณะของคนฉลาด หรือผู้ที่มีวิทยาศาสตร์ทางจิตประการหนึ่ง ก็คือเป็นคนที่ไม่เชื่อใครง่ายๆ แต่ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า จะกลายเป็นคนหัวแข็ง ตรงข้ามกลับ **เป็นคนที่ยอมรับฟังด้วยข้อเท็จจริง และความเป็นเหตุและผล** จึงเป็นผู้รับการสอนได้ง่าย

ส่วนอีกลักษณะหนึ่ง ของผู้เรียนรู้วิทยาศาสตร์ทางจิต คือ ต้องเป็นคนที่เอาการเอางาน มีความขยัน ไม่ใช่เป็นคนขี้เกียจ **การบริหารจิตไม่จำเป็นที่จะต้องไปนั่งสมาธิ หรือไปบวชชีพรหมณ์ ซึ่งเมื่อกลับมาแล้วก็ขี้เกียจ ไม่ทำงานอย่างนี้ไม่ใช่วิทยาศาสตร์ทางจิต**

ถ้าท่านมีวิทยาศาสตร์ทางจิต ท่านก็จะฝันจิตให้เหนือโลก ได้ และผู้มีจิตที่เหนือโลกนี้ ก็จะมองโลกอย่างแจ่มใสเป็นคนรู้จักและเข้าใจโลก สามารถทำประโยชน์ต่อโลก โดยจิตที่เป็นกุศลแล้วก็จะทำงานได้ทุกเรื่อง แต่หากเป็นผู้ต่ำกว่าโลกก็จะมองคนในแง่ร้าย เห็นศาสนาอื่นก็ไม่ดีไปหมด

นอกจากนี้ผู้ค้นพบวิทยาศาสตร์ทางจิตก็จะพึ่งตัวเองได้ และสอนตัวเองได้ และการศึกษาวิทยาศาสตร์ทางจิตจะพิสูจน์ให้เห็นว่า จิตใจสามารถทำอะไรได้บ้าง

ทั้งนี้ขอสนับสนุนการศึกษาวิทยาศาสตร์ ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ เพื่อให้คนเรา得รู้จักจิตใจของตัวเองมากขึ้น อย่างไรก็ตาม หากสามารถฝึกจิตได้แล้วก็ต้องรู้จักใช้ในทางที่ดี ไม่ใช่ในทางเสียหาย เช่น การใช้อ่านาจิตในทางไม่ดี เป็นต้น จิตใจของมนุษย์ยังมีข้อเร้นลับอีกมากให้ศึกษา เมื่อศึกษาและรู้จักของตัวเองแล้ว ก็จะเข้าใจได้ทั้งตัวเราและผู้อื่นโดยไม่ต้องไปคอยศึกษาค้นคนอื่นเลย...



๓

การรักษาตนให้เป็นปกติ

พระราชสุทธินาฏมงคล

รักษาตนให้เกิดความสำนึกว่าสิ่งทั้งหลายกำลังเปลี่ยนแปลง ไม่มีสิ่ง
ใดยั่งยืนคงที่แน่นอน

เราเกิดมาเพื่อรอเวลาตาย

เราได้มาเพื่อรอเวลาเสีย

เรามีเพื่อรอเวลาหมด

เราพบเพื่อรอเวลาพลัดพราก

และเวลานั้นจะมาถึงเมื่อใด ไม่มีใครทราบ แม้แต่เราเอง ในการรักษาตนให้เกิดความปกติดังกล่าวนี้นี้ ควรยึดหลักธรรม คือ หลักแห่งความถูกต้องเพื่อความถูกต้องที่แน่นอน ๔ ประการ คือ

๑. หมั่นระลึกถึงความดีของท่านที่ทรงคุณความดีระดับสูงไว้เป็นประจำ

๒. หมั่นสร้างความรัก ความปรารถนาดี แก่คนและสัตว์ทั้งหลายเป็นประจำ

๓. หมั่นระลึกถึงว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ตามสภาพที่แท้จริงไม่มีอะไรสวยงาม ไม่มีอะไรน่ารักใคร่หลงใหล แต่มีลักษณะที่พึงรังเกียจ เพราะความปฏิกูลของมันตามสภาพที่เป็นจริง

๔. หมั่นระลึกถึงสิ่งที่เป็นจริง และความจริงประการสุดท้ายของชีวิตร่างกาย คือ ความตายไว้เป็นประจำ เพื่อนำความสำนึกไปในทิศทางที่ประสงค์คือ บารมี - อารมณ์ - กรรณฐาน

ทางประเสริฐของการดำเนินชีวิตจึงได้แก่การวางเฉยในอารมณ์ทั้งปวง คือ อุเบกขา

อารมณ์ที่น่ารักดีใจผ่านมาก็เฉย

อารมณ์ที่น่าซึ้งเสียใจผ่านมาก็เฉย

อารมณ์ที่น่าตระหนกตกใจผ่านมาก็เฉย

โดยมีความสำนึกว่า อะไรจะเกิดไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี มันก็ต้องเกิด อะไรจะดับจะดีหรือไม่ดี มันก็ต้องดับ เราจะห้ามไม่ให้เกิดไม่ให้เกิดไม่ได้ เหมือนห้ามความร้อน ความหนาวไม่ได้ฉันนั้น ผลก็คือ

๑. ไม่เสียโครงการของชีวิตที่สำคัญ
๒. ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ
๓. ไม่ต้องห่วงหน้าพะวงหลัง
๔. ไม่ต้องล่องลอยไปตามอารมณ์

และนี่คือ ทางแห่งความสำเร็จชั้นยอดของมนุษยชน เป็น
บารมีที่ใหญ่ยิ่ง เป็นยอดบารมี

อากาศดี โปรดหายใจยาวๆ เข้าไว้
ถ้าโกรธต้องรีบกำหนด
ถ้าฝากความโกรธไว้ข้ามคืนอายุจะสั้น
โรคภัยไข้เจ็บจะมาเบียดเบียน

หลวงพ่ोजรัญ จิตมโม
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

ทางชีวิตที่ปลอดภัย

การปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยของชีวิตเป็นภารกิจที่มีความสำคัญสูงสุดเพื่อชีวิต ชีวิตที่ปลอดภัยเป็นชีวิตที่มีคุณประเสริฐสุดเพราะเป็นที่มาแห่งความสงบสุขอันเป็นยอดปรารถนาถึง ปลอดภัยเมื่อใดก็เป็นอันถึงจุดหมายที่พึงประสงค์เมื่อนั้นเพราะความปลอดภัยคือความไร้ปัญหา ภัยของชีวิตได้แก่

๑. ความเศร้าโศกเสียใจ
๒. ความร้องไห้บ่นเพ้อรำพัน
๓. ความลำบากกาย
๔. ความลำบากใจ

๕. ความแค้นใจ-ความขำใจ

ซึ่งแต่ละอย่างย่อมทำให้ชีวิตเดือนร้อนกระวนกระวาย จึงนับเป็น “มหาภัยของชีวิต” เพราะเป็นที่หวาดกลัวของชีวิตยิ่งนัก ภัยชีวิตทั้ง ๕ ย่อมมาจาก

๑. ความต้องพลัดพรากจากคนรัก จากของรัก และจากสิ่งรัก

๒. ความต้องคลุกคลีอยู่กับคนที่เกลียด ของที่เกลียด และสิ่งที่เกลียด

๓. ความผิดหวัง คือ ปราศจากสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

ถ้าไม่มีความรัก ไม่มีความเกลียด ไม่มีความหวัง ภัยชีวิตทั้ง ๕ ก็ไม่มี ดังนั้นทางที่ดีก็คือ ป้องกันความรัก ความเกลียด ความหวัง ไม่ให้เกิดขึ้นในความคิดนึกหรือความรู้สึก ก็หมดภัยแน่ โดยศึกษาธรรมดาของสัตว์โลกให้เกิดความเข้าใจโดยชัดเจนจนเกิดตัวปัญญาว่า

๑. สัตว์โลกถูกตัวชรานำไป ไม่ยั่งยืน ไม่แน่นอน ไม่คงที่

๒. สัตว์โลกไม่มีความเป็นใหญ่ในตัวเอง ไม่มีใครป้องกันตัว ต้องเจ็บต้องตายทั้งหมด

๓. สัตว์โลกไม่มีอะไรเป็นของตนเลย ต้องละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไปหมด

๔. สัตว์โลกพร่องอยู่เป็นนิตย์ไม่รู้จักอิม เป็นทาสของตัณหา ซึ่งท่านกำหนดว่าเป็นธรรมชาติ คือเป็นเครื่องนำไปสู่ความถูกต้อง

หรือเป็นเครื่องชี้กำหนดความถูกต้อง ความรู้อย่างนี้เป็นความรู้ถูกต้อง ความเข้าใจอย่างนี้เป็นความเข้าใจถูกต้อง

คำว่า “สัตว์โลก” หมายถึง คนที่มีความเกี่ยวข้องอยู่กับโลก คือ ยังติดโลก ยังยึดโลก

โลก คือ สิ่งที่มีลักษณะเสื่อมโทรม ติดโลกก็คือ ติดความเสื่อมโทรม

ความเสื่อมโทรม คือ ภาวะที่เปลี่ยนแปลงปรวนแปร อาการของความเปลี่ยนแปลงปรวนแปรก็ปรากฏเป็นความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความไม่มีอะไรเหลือในที่สุด ซึ่งอาการเหล่านี้มีแก่สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ทั่วกันไม่ยกเว้นใครไม่ยกเว้นสิ่งใด ท่านจึงเรียกว่าสามัญลักษณะ ซึ่งแปลว่า ข้อกำหนดเป็นหลักเกณฑ์ว่า

๑. อนิจจัง ความไม่แน่นอน
๒. ทุกขัง ความไม่คงที่
๓. อนัตตา ความไม่ใช่ของเรา

เมื่อเกิดความรู้ความเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่าเห็นความจริงของโลกด้วยสิ่งประเสริฐ คือ “ปัญญา” และผลที่ตามมาก็คือว่า ไม่มีอะไรที่น่ารัก ไม่มีอะไรที่น่าเกลียด ไม่มีอะไรที่น่าหวง ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามสภาพธรรมดา เมื่อถึงคราวเกิดก็เกิด เมื่อถึงคราวดับก็ดับ ไม่มีใครทำให้เกิด ไม่มีใครทำให้ดับ ปัจจยตามธรรมชาติทำให้เกิดทำให้ดับตามวาระของมันเอง ย่อมไม่มีความรู้สึก ว่า จากคนรักของรัก และสิ่งที่รัก หรือคลุกคลีกับคนที่เกลียด ของคนที่เกลียด สิ่งทีเกลียด หรือผิดหวังทั้งสิ้น แล้วในที่สุด “ไม่ต้องเศร้าโศกเสียใจ ไม่ต้องร้องไห้

บนเพื่อรำพัน ไม่ต้องลำบากกาย ลำบากใจ และไม่ต้องแค้นใจ-ไม่ต้องซ้ำใจ” เข้าถึงสัจธรรมที่ว่า

๑. ภัยมีอยู่ตามสภาพ แต่คนที่ภัยไม่มีเพราะไม่มีคนประสพภัย

๒. ความทะยานอยากมีอยู่ตามสภาพ แต่คนทะยานอยากไม่มีเพราะไม่ทราบว่าจะทะยานอยากให้ต้องชอกขำผิดหวังไปทำไม เหมือนกระแสดมหรือแสงแดดที่ปรากฏอยู่ตามภาวะ แต่ไม่มีใครมาสัมผัส ก็ไม่มีใครรู้สึกเย็น รู้สึกร้อนนั่นเอง กระแสดมปรากฏความเย็นแก่คนสัมผัส แสงแดดก็ปรากฏความร้อนแก่คนสัมผัส ถ้าไม่มีคนสัมผัสก็ไม่ปรากฏความเย็นความร้อนได้

นี่คือทางแห่งความปลอดภัยของชีวิต ถ้าพิจารณาถึงชีวิตในอดีตที่ผ่านมา ก็พอจะพบทางดังนี้ได้ พวกเรายังเป็นสัตว์โลกเพราะความรู้สึกยังติดโลก ยังยึดโลกอยู่

บางคราวก็ติดมาก

ยึดมาก

บางคราวก็ติดน้อย

ยึดน้อย

บางคราวดูเหมือนไม่ติดเลย

ไม่ยึดเลย

จึงทำให้ชีวิตมีภาวะแตกต่างกันคือ คราวใดติดมากยึดมาก คราวนั้นก็มีเรื่องวุ่นวายมากมีปัญหามาก คือมีภัยมาก แต่คราวใดที่ติดน้อยยึดน้อย คราวนั้นก็มีเรื่องวุ่นวายน้อยมีปัญหาน้อย มีภัยน้อย ส่วนในคราวใดที่รู้สึกว่าคุณเหมือนจะไม่ติดไม่ยึดอะไร ใครจะไปไหนมาไหนอย่างไร ก็ไม่ค่อยรู้สึกอะไร จะได้อะไร จะเสียอะไรก็เฉยๆ จะสบายหรือไม่สบายอย่างไรก็เป็นธรรมดา ไม่อยากรักใคร ไม่อยากเกลียดใคร ไม่มุ่งหวังสิ่งใด ไม่มุ่งหมายอะไรจากใคร ก็รู้สึกว่าคุณไม่มี

เรื่องที่ต้องวุ่นวาย ไม่มีปัญหาอะไร ซึ่งเป็นสัญญาณแห่งความไม่มีภัย
อดีตเป็นฉันทใด ปัจจุบันก็เป็นฉันทนั้น และอนาคตก็เช่นเดียวกัน

เพราะฉะนั้น บทเรียนเรื่องชีวิตที่ดีที่สุดก็คือชีวิตของเราเอง
เราต้องยอมรับความจริงในตัวเราได้ถูกต้องทุกประการ พระพุทธเจ้า
ทรงประสบความสำเร็จในการตรัสรู้ก็เพราะทรงรู้ที่พระองค์เอง จะ
ทรงรู้ทุกข์ที่ไหน ถ้าไม่ใช่ทุกข์ในพระองค์เอง จะทรงรู้เรื่องเหตุให้เกิด
ทุกข์ ลักษณะความดับทุกข์ และทรงให้ถึงความดับทุกข์ได้อย่างไร
ถ้ามิได้ทรงรู้ด้วยพระองค์เอง

เราทั้งหลายก็เป็นอย่างนั้น รู้เรื่องโลกพระจันทร์ โลกพระ
อังคาร ได้ประโยชน์คุ้มค่าหรือไม่เราก็ไม่ทราบได้ และก็มั่นใจว่ามี
ใครทราบหรือไม่

เวลาเครียด อย่าทำสมาธิ
เลือดลมไม่ดี ห้ามทำสมาธิ
ต้องไปผ่อนคลายให้หายเครียด จนภาวะสู่
ความเป็นปกติ ถึงจะมาเจริญกรรมฐานได้
การเจริญพระกรรมฐาน การนั่งสมาธิ
ต้องเป็นคนที่ปรกติ
ถ้าไม่ปรกติ อย่าไปทำ ฯ

หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมฺโม
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

กรรมฐานช่วยให้หายเครียดได้หรือไม่

พระราชสุทธานมมงคล

คนมีความเครียดไม่ควรมาปฏิบัติกรรมฐาน การปฏิบัติกรรมฐานไม้อาจทำให้หายเครียด แต่อาจทำให้เสียใจเสียสติได้ สิ่งที่เราควรทำเมื่อมีความเครียด คือ รักษาจิตใจให้เป็นปกติเสียก่อน ในกรณีที่ต้องใช้ยา ก็ต้องใช้ ในกรณีทั่วไปที่ความเครียดมีไม่มาก เราอาจคลายความเครียดได้ด้วยการกำหนดลมหายใจลึกๆ ให้เต็มปอด แล้วพยายามให้ประสาทและร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ผ่อนคลายลงไปตามลมหายใจ วิธีนี้เป็นวิธีที่ทำให้จิตและร่างกาย

ประสานกัน ด้วยการให้จิตปล่อยวางทุกอย่างที่มีอยู่ พร้อมกับการ
ผ่อนคลายของร่างกาย

วิธีการผ่อนคลายความเครียดอีกวิธีหนึ่งคือ การเล่นกีฬา
การฟัง ดนตรี การเดินเล่น การพักผ่อนหย่อนใจทั่วไปที่ไม่ใช่
อบายมุข การพยายาม คลายเครียดโดยใช้อบายมุขต่างๆ นั้น จะทำ
ให้เกิดความเครียดมากขึ้นในที่สุด เพราะอบายมุขเป็นอันตราย
มากกว่าให้ประโยชน์ การปฏิบัติกรรมฐานเป็นวิธีสำคัญที่จะป้องกัน
ไม่ให้เกิดความเครียด คือให้อยู่ในสภาพปกติตลอดเวลา มี
สติสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่างและสามารถทำงานให้
สำเร็จได้โดยไม่เครียด คนที่จะได้รับประโยชน์จากกรรมฐานเต็มที
ต้องทำจิตใจให้ผ่อนคลายจากความเครียดก่อนแล้วจึงปฏิบัติ
กรรมฐาน





สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนารักษาโรคได้

รองศาสตราจารย์ ดร.พินิจ รัตนกุล

ความเจ็บป่วยเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตอยู่ในโลก และเป็นความทุกข์อย่างหนึ่งที่คนทุกคนต้องพบทางกายทางใจมากบ้างน้อยบ้าง การที่จะไม่ให้ร่างกายเจ็บป่วยเลยนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้แน่นอน เป็นธรรมชาติของร่างกายที่อวัยวะต่างๆ จะเสื่อมลงและถูกคุกคามด้วยโรค โอกาสที่ร่างกายจะเจ็บป่วยนั้นมีอยู่เสมอในทุกช่วงของชีวิต

โดยเฉพาะในวัยเด็กที่อวัยวะยังทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ และในวัยชราที่อวัยวะเสื่อมลงทุกที

พุทธศาสนาเกิดขึ้นเพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้พ้นทุกข์และพบสุข คำสอนและพิธีกรรมต่างๆ มีไว้เพื่อวัตถุประสงค์นี้ ถึงแม้ว่าโรคภัยไข้เจ็บเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พุทธศาสนาก็ถือว่าการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐเพราะจะทำให้เราสามารถปฏิบัติธรรมให้ได้รับประโยชน์เต็มที่ตามคำสอนในศาสนา ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนาจึงมุ่งสอนวิธีปฏิบัติที่จะทำให้มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจ วิธีสำคัญที่พุทธศาสนาใช้ป้องกันและรักษาโรคคือ การสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนา วิธีเหล่านี้นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่สุขภาพแล้ว ยังนำไปสู่ความสุขสูงสุดได้ด้วย

การสวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิและวิปัสสนาเป็นสิ่งที่ชาวพุทธทุกคนรู้จักและปฏิบัติเป็นส่วนมาก มากน้อยตามวาสนา วิปัสสนาหรือที่เรียกกันทั่วไปว่ากรรมฐานเป็นจุดเด่นที่สุดของพุทธศาสนา และเป็นสิ่งสำคัญที่ดึงดูดคนต่างศาสนาให้หันเข้าหาพุทธศาสนา เพราะกรรมฐานให้ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรม ในทางโลกประโยชน์ของกรรมฐานที่สนใจกันมากในบรรดาชาวต่างประเทศเป็นเรื่องของสุขภาพมากกว่าอย่างอื่น ส่วนประโยชน์ทางธรรมหรือทางศาสนาได้รับความสนใจน้อยกว่า ยังมีผู้นำกรรมฐานไปประยุกต์ใช้บำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคความเครียด และความดันโลหิตสูงเป็นผลสำเร็จมากเท่าไร ยิ่งทำให้ประโยชน์ของกรรมฐานทางด้านสุขภาพเป็นที่กล่าวถึงกันมากขึ้น

หนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวกับประโยชน์ด้านนี้ของกรรมฐาน มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ในสังคมตะวันตกในเวลานี้ชาวตะวันตกที่ไม่เคยได้ยินคำว่ากรรมฐาน หรือเมดิเตชั่น (Meditation) ในภาษาอังกฤษแทบจะไม่มีเลย ส่วนในประเทศไทยนั้นผู้สนใจกรรมฐานมีมากกว่าในตะวันตกโดยไม่ต้องสงสัย แต่งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพและกรรมฐานยังมีอยู่น้อย มีจำนวนไม่เพียงพอที่จะนำมาสนับสนุนความว่ากรรมฐานรักษาโรคได้

ในหนังสือชุด กฎแห่งกรรม ที่พระธรรมสิงหบุราจารย์หรือ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี พิมพ์เผยแพร่ทุกปี ผู้ปฏิบัติกรรมฐานหลายคนได้เขียนเล่าเกี่ยวกับผลของกรรมฐานที่มีต่อสุขภาพของตน ผู้เล่าคงเล่าด้วยความจริงใจตามการสังเกตของตน แต่เรื่องที่พูดที่เล่าให้ฟังนี้ยังไม่มี การทดสอบความจริง จึงไม่มีน้ำหนักเพียงพอที่จะยืนยันความเชื่อดังกล่าวได้ ด้วยเหตุนี้ในการกล่าวถึงประโยชน์ของกรรมฐานในด้านสุขภาพ เราจึงจำเป็นต้องอ้างอิงเอกสารงานวิจัยของแพทย์ชาวตะวันตกเป็นสำคัญ

ก่อนที่จะวิเคราะห์ประโยชน์ของกรรมฐานที่งานวิจัยต่างๆ ชี้ให้เห็น เราควรจะทราบก่อนว่า การมีสุขภาพดีไม่ได้หมายถึงการมีร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่รวมถึงการมีจิตใจงามควบคู่ไปด้วย พุทธศาสนามองดูสุขภาพในลักษณะนี้เพราะถือว่าร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากจนแทบจะแยกออกจากกันไม่ได้ การแพทย์แผนปัจจุบันยอมรับทัศนะที่กล่าวมานี้ และ

ชี้ให้เห็นว่าจิตใจมีความสำคัญต่อการเกิดโรคและการหายของโรคทางกายหลายโรค เช่น โรคปวดศีรษะจากความเครียด โรคกระเพาะอาหาร โรคหอบหืด โรคหัวใจและโรคระบบทางเดินอาหาร เป็นผลมาจากสภาพของจิตใจที่ผิดปกติเป็นส่วนใหญ่

การวิจัยทางการแพทย์พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า **สภาพของจิตใจมีอิทธิพลต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่เป็นป้อมปราการธรรมชาติ** สำหรับป้องกันการโจมตีของสิ่งแปลกปลอมจากนอกร่างกาย เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เซลล์มะเร็ง เพราะสภาพของจิตใจมีความสัมพันธ์กับระบบประสาทอัตโนมัติที่ทำให้เกิดผลต่างๆต่อร่างกายตามมา จิตใจที่ไม่ปกติ เช่น มีความเครียดหรือความโกรธ จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมีทางปลายประสาทที่เชื่อมต่อกับเซลล์ของภูมิคุ้มกันในไขกระดูก มีผลให้ภูมิคุ้มกันของเราลดลง ทำให้เราติดเชื้อหรือเป็นมะเร็งได้ง่าย

ในทางตรงกันข้ามจิตใจที่เป็นปกติปราศจากอารมณ์ที่เป็นพิษเป็นภัย เช่น ความรัก ความเมตตาจะทำให้ภูมิคุ้มกันดีขึ้น (Daniel Goleman, Emotional Intelligence) การค้นพบความเกี่ยวข้องระหว่างสภาพจิตใจและการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่มีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้แพทย์หันมาสนใจค้นคว้าหาวิธีบำบัดโรคภัยไข้เจ็บในรูปแบบใหม่โดยไม่ต้องใช้ยา แต่โดยการสร้างเสริมปัจจัยต่างๆ ให้ร่างกายมีภูมิต้านทานดีขึ้น ให้ร่างกายค่อยๆ รักษาตัวเอง (Andrew Weil, Spontaneous Healing) วิธีการรักษาแบบ

นี้เป็นทางเลือกใหม่ของการแพทย์ เรียกกันว่า วิธีการรักษาตามธรรมชาติ

แพทย์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่นิยมการรักษาด้วยวิธีนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น สำหรับประเทศไทย นายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสดิกุลและคณะ รวมทั้งศาสตราจารย์ ดร.สาทิส อินทรกำแหง และชุมชนมีชีวิตเป็นผู้บุกเบิกและนำวิธีการบำบัดแบบนี้มาเผยแพร่ โดยเน้นการรับประทานอาหารธรรมชาติที่มีกากใย (เช่น ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ผัก ผลไม้) การขจัดพิษออกจากร่างกาย (เช่น ด้วยวิธีอดอาหารหรือสวนทวาร) การออกกำลังกาย (เช่น การรำกระบอง การเต้นแอโรบิค) การฝึกหายใจ และการปฏิบัติสมาธิ (หรือสมณะวิปัสสนา) เป็นสำคัญ

ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย การพักผ่อน อาหาร สภาพสิ่งแวดล้อมและสภาพจิตใจ ประโยชน์ของการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (เช่น รับประทานผักและผลไม้มาก เนื้อสัตว์น้อย และงดอาหารปรุงแต่งที่มีสารเคมีเจือปน) การออกกำลังกาย (เช่น การวิ่ง การเดิน การฝึกไทเก็ก จั๊จโยคะ) การพักผ่อนให้เพียงพอและการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปราศจากมลภาวะมีผลดีต่อสุขภาพทางกายและทางใจเป็นที่รู้จักกันทั่วไป แต่ในเรื่องของสภาพจิตใจที่มีผลต่อสุขภาพนั้นยังมีผู้รู้น้อย การศึกษาในการแพทย์สมัยใหม่พบว่า ถ้าหากเรามีความคิดในทางที่ดี (เช่น ไม่คิดมั่งร้ายผู้ใด หรือไม่คิดเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์) และมีอารมณ์ที่ดีงาม

(หรือที่เรียกกันในวงวิชาการว่าอารมณ์ในทางบวก) เช่นมีความเมตตากรุณาและความเอื้ออาทร ภูมิด้านทานจะดีขึ้น

ดร.เดวิท แมคคลีแลนด์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ทดลองด้วยการแบ่งอาสาสมัครออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับแม่ชีเทเรซาในศาสนาคริสต์ที่กำลังดูแลคนยากจนในเมืองกัลกัตตาในประเทศอินเดียด้วยจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา อีกกลุ่มหนึ่งให้ดูภาพยนตร์ที่เกี่ยวกับความโหดร้ายของทหารนาซีเยอรมันในสงครามโลกครั้งที่ ๒ ที่สังหารชาวยิวไม่น้อยกว่า ๕ ล้านคน

ผลปรากฏว่าอาสาสมัครกลุ่มที่หนึ่งมีความเมตตาสงสารเห็นอกเห็นใจคนยากจนมากขึ้น และกลุ่มที่สองมีความโกรธและเกลียดคนโหดร้าย เมื่อเจาะเลือดดูปรากฏว่าอาสาสมัครในกลุ่มแรกมีเซลล์ภูมิคุ้มกันชนิดที่เรียกว่า ที-เซลล์ (ซึ่งมีหน้าที่ทำลายสิ่งแปลกปลอมในร่างกาย) เพิ่มขึ้นในช่วงสั้นๆ และเมื่อให้อาสาสมัครแผ่เมตตา (หรือที่เราเรียกว่า เมตตาภาวนา) ต่อไปอีก ๑ ชั่วโมง พบว่า ที-เซลล์เพิ่มอยู่นาน แสดงให้เห็นว่าอารมณ์ที่ดีมีผลต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น (Daniel Goleman, Healing Emotions)

จิตใจที่แจ่มใสเบิกบานมีความสุขมีผลต่อการเพิ่มที-เซลล์เช่นเดียวกัน นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า เมื่อให้อาสาสมัครดูภาพยนตร์ตลกสนุกสนานแล้วเจาะเลือดดู พบว่าเซลล์ภูมิคุ้มกันที-เซลล์เพิ่มขึ้น (Daniel Goleman, Emotional Intelligence) ในทำนองเดียวกัน การศึกษาผู้ป่วยที่เป็นมะเร็งเต้านม

นมจำนวน ๓๖ คน พบว่า ๗ ปีผ่านไปมีผู้เสียชีวิตเพียง ๒๔ ราย เมื่อตรวจสภาพจิตใจของพวกที่เหลืออยู่ปรากฏว่าเป็นผู้ที่มีจิตใจแจ่มใส มีความสุข (Danial Goleman, Healing Emotions) นอกจากนั้น การศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเหมือนกันชี้ให้เห็นว่า กลุ่มคนที่มี อารมณ์ในทางบวกที่กล่าวมาเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อโลกและชีวิต ไม่ค่อยมีปัญหาสุขภาพหรือเป็นโรคร้าย เช่น มะเร็ง งานวิจัยที่ มหาวิทยาลัยมิชิแกนชี้ให้เห็นเพิ่มเติมว่าคนที่มีความคิดดีดังกล่าว ส่วนมากแล้วจะไม่มีอาการแทรกซ้อนหลังผ่าตัดและฟื้นตัวได้ดีกว่า คนที่มองโลกในแง่ร้าย (Danial Goleman, Healing Emotions)

สำหรับผลของการมีอารมณ์ในทางลบหรืออารมณ์ที่เป็นพิษ เป็นภัย เช่น อารมณ์โกรธหรือเกลียดนั้น ดร.จอห์น บาร์ฟุดแห่ง มหาวิทยาลัยนอร์ทคาร์โรไลนา ได้ศึกษาผู้ป่วยที่มีแนวโน้มว่าจะเป็น โรคหัวใจรุนแรงโดยทดสอบสภาพจิตใจ เพื่อดูว่าผู้ป่วยเป็นคนมีโทสะ มากน้อยเพียงใด และเมื่อพิจารณาความตึงเครียดของเส้นเลือด หัวใจเปรียบเทียบกับกันแล้ว ปรากฏว่าผู้ป่วยที่มีอารมณ์โกรธมากจะมี เส้นเลือดตีบมากกว่าคนที่ใจเย็น (Danial Goleman, Emotional Intelligence)

ดร.เรดฟอร์ด วิลเลียมอาจารย์แพทย์แห่งมหาวิทยาลัยดุ๊กซ์ ในรัฐนอร์ทคาโรไลนา ประเทศสหรัฐอเมริกาได้ติดตามนักศึกษา แพทย์ที่มีอารมณ์โกรธเรื้อรัง พบว่ากลุ่มที่มีอารมณ์โกรธน้อยและไม่ ยาวนานเสียชีวิตไป ๓ คน ปัจจัยที่ทำให้คนเหล่านี้ตายก่อนอายุ ๕๐

ปี คือ การเป็นคนเจ้าโทสะ (Danial Goleman, Healing Emotions)

ในทำนองเดียวกันการศึกษาค้นคว้าที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด พบว่า ความโกรธเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยโรคหัวใจมีอาการเจ็บแน่นหน้าอกก่อนมาโรงพยาบาล ๒ ชั่วโมง นอกจากนั้นการศึกษาคนไข้โรคหัวใจของมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงในประเทศสหรัฐอเมริกา คือ มหาวิทยาลัยเยลและสแตนฟอร์ด พบว่าเมื่อติดตามผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจครั้งแรกไป ๑๐ ปี ปรากฏว่าผู้ป่วยที่เป็นคนโกรธง่ายจะมีอัตราการตายสูงกว่ากลุ่มที่ไม่โกรธง่าย ๓ เท่า (Danial Goleman, Healing Emotions) และผู้ป่วยที่ได้รับการช่วยเหลือให้จิตใจมีอารมณ์ดีงามแทนอารมณ์ในทางลบ จะมีอัตราการตายลดลง ๒ เท่าของผู้ป่วยที่ได้รับการช่วยเหลือให้ปรับเปลี่ยนอารมณ์

นอกจากอารมณ์โกรธแล้ว **อารมณ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทางใจและทางกายอีกอย่างหนึ่งคือ อารมณ์วิตกกังวล** อิมิล กูส์ เกสส์ชกรชาวฝรั่งเศสพบว่า ในการวิจัยคนที่มีโรคทางกาย เช่น วัณโรค ผู้ป่วยที่กำลังเสียเลือด ผู้ป่วยที่มีอาการท้องผูกจะมีอาการของโรคเลวลง ถ้าหากผู้ที่มีความวิตกกังวลแต่เรื่องโรคภัยไข้เจ็บของตน ความวิตกกังวลมักทำให้เกิดความเครียดที่เป็นอันตรายแก่สุขภาพและเป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ รวมทั้งโรคมะเร็ง

น.พ.บรูซ แมคอีแวนจิตแพทย์ของมหาวิทยาลัยเยล ได้ศึกษา งานวิจัยทางการแพทย์เกี่ยวกับผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพ พบว่า ความเครียดทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายลดต่ำลง เป็นเหตุ

ให้เซลล์แข็งแรงหลายได้เร็วขึ้น และทำให้ร่างกายติดเชื้อไวรัสได้เร็วขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้ไขมันอุดตันในเส้นเลือดที่หัวใจเป็นเหตุให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยง ทำให้โรคเบาหวานกำเริบและอาการของโรคหอบหืดเลวลง เกิดอาการลำไส้อักเสบ ความเครียดที่เกิดติดต่อกันนานๆมีส่วนทำให้เซลล์สมองเสื่อม ซึ่งส่งผลให้ความจำเสื่อมลงไปด้วย (Bruce McEvan, Eliot Stellor, Stress and the individual, Archives of Internal Medicine, 1993)

จิตแพทย์เชลดอน โคเฮนแห่งมหาวิทยาลัยคาร์เนกี เมลลอน ทำงานร่วมกับหน่วยวิจัยเกี่ยวกับไข้หวัดของเมืองเซฟฟิลด์ ประเทศอังกฤษ พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับเชื้อหวัดไม่ได้เป็นไข้หวัดทุกคนถ้าหากมีภูมิต้านทานดี คนที่มีความเครียดน้อยจะติดหวัดได้ ๒๗% และเมื่อได้รับเชื้อหวัดจะติดหวัดทันที ในขณะที่ผู้ที่มีความเครียดมากจะติดเชื้อหวัดได้ถึง ๔๗%

นอกจากนี้นายแพทย์ผู้นี้ได้ทดลองด้วยการให้คู่สมรสจำนวนหนึ่งจดบันทึกไว้ติดต่อกัน ๓ เดือน ปรากฏว่าคู่สมรสที่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งบ่อยๆ ราว ๓-๔ วันเมื่อได้รับเชื้อหวัดจะติดหวัดทันที เพราะภูมิต้านทานต่ำมาก เนื่องจากมีความเครียดสูง นอกจากนั้นจิตแพทย์ผู้นี้ยังพบว่า ในกรณีผู้ป่วยที่มักเป็นเริ่มที่ริมฝีปากหรืออวัยวะเพศ เริ่มมักจะเกิดขึ้นอีกในเวลาที่มีความเครียด โดยเขาวัดระดับแอนตี้บอดี้(หรือสารภูมิต้านทานที่เม็ดเลือดขาวสร้างขึ้นมาเพื่อต่อต้านเชื้อไวรัสหรือสารเคมีที่เข้าสู่ร่างกาย) ในเลือด ซึ่งแสดงให้เห็นภูมิต้านทานโรคต่อเชื้อไวรัสเริ่ม และนายแพทย์โคเฮน

ยังพบว่า นักศึกษาแพทย์หญิงที่เพิ่งหยาใหม่ๆ หรือผู้ดูแลผู้ป่วยโรค
สมองเสื่อม (อัลไซเมอร์) มักจะมีเริ่มขึ้นบ่อยๆ เพราะมีความเครียด
สูง (Sheldon Cohen, etal, Psychological stress and
susceptibility to common cold, New England Journal of
Medicine, 1991)

การทดลองต่างๆ ชี้ให้เห็นความจริงของคำสอนในพุทธ
ศาสนาที่ว่า สาเหตุสำคัญของโรค คือกิเลสในใจเรา ซึ่งได้แก่ ความ
โลภ ความโกรธ ความหลง งานวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่า โรคเส้น
เลือดหัวใจตีบเป็นผลมาจากการมีความโลภและความโกรธ เช่น
ความโลภทำให้รับประทานอาหารไขมันมาก เพราะติดใจในรสอร่อย
ทำให้เกิดความอยากที่ยับยั้งไม่ได้ ในทำนองเดียวกันความโกรธหรือ
ความเกลียดมีผลร้ายต่อสุขภาพเช่นเดียวกับความเครียดที่ทำให้เกิด
โรคต่างๆ โดยเหตุที่สภาพจิตใจมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆ
ทั้งทางกายและทางใจ

ดังนั้นความผ่อนคลายทั้งทางกายและใจ จึงเป็นวิธีสำคัญที่
จะช่วยป้องกันและรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดัน
เบาหวาน โรคจิตประสาท หอบหืด รวมทั้งโรคร้ายต่างๆ เช่น มะเร็ง
วิธีการผ่อนคลายที่แพทย์แผนปัจจุบันให้ความสนใจมากเป็นพิเศษ
คือ นำการปฏิบัติในพุทธศาสนามาใช้ในการบำบัดโรค มีการสวด
มนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาเป็นสำคัญ



การสวดมนต์

สิ่งสำคัญของการเริ่มปฏิบัติกรรมฐานคือ การสวดมนต์ การสวดมนต์มีผลดีต่อสุขภาพโดยไม่ต้องสงสัย การสวดมนต์นอกจากจะให้ประโยชน์ทางศาสนา คือทำให้จิตเป็นสมาธิแล้วยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมากมาย ทำให้มีการผ่อนคลายทั้งทางกายและทางใจ นอกจากนั้นยังสามารถใช้บำบัดโรคได้ด้วย

ในพระไตรปิฎกมีกล่าวไว้หลายเรื่อง เช่น เมื่อพระมหากัสสะปะเถระอาพาธ พระพุทธเจ้าเสด็จมาและทรงสวดโพชฌงค์ ๗ พอทรงสวดจบพระมหากัสสะปะก็ทรงหายอาพาธ (ปฐมคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ในทำนองเดียวกัน พระโมคคัลลานะหายอาพาธได้เมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงโพชฌงค์ ๗ ให้ฟัง (ทุติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) แม้แต่พระพุทธเจ้าเองเมื่อทรงอาพาธทรงโปรดให้พระมหาจุณทะสวดโพชฌงค์ ๗ ถวาย เมื่อสวดจบพระพุทธองค์ทรงหายจากอาการประชวร (ตติยคิลานสูตร สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค)

นอกจากนั้นในสมัยพุทธกาลอุบาสกยังนิยมนิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ให้ที่บ้านเมื่อเจ็บป่วย เช่น ธรรมมิกอุบาสก เมื่อใกล้จะถึงวาระสุดท้ายของชีวิต นิมนต์พระสงฆ์มาสวดสตีปิฎฐานสูตร (อัฐกถาธัมมบท) หรือในกรณีของมานพินคหบดี หรือท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เมื่อไม่สบายก็นิมนต์พระสงฆ์มาสวดมนต์ที่บ้าน เมื่อสวดจบความเจ็บป่วยก็หายไป การสวดมนต์ในกรณีเหล่านี้เป็นการนำธรรมมาแสดง การได้ฟังธรรมและการได้พิจารณาข้อธรรม

ต่างๆ ด้วยปัญญา ทำให้ผู้ฟังมีความปิติ โสมนัส ชุ่มชื่นเบิกบานใจ จิตใจมีพลัง มีผลให้ความเจ็บป่วยทางกายหายไปด้วย ดังนั้นการ สวดมนต์จึงบำบัดโรคได้ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ ข้อธรรมที่สวดนั้นอย่างดี และเคยปฏิบัติธรรมมาก่อน มีใจน้อมไป ทางธรรมและชอบสวดมนต์เป็นประจำ

การสวดมนต์ที่ชาวพุทธคุ้นเคยคือ การทำวัตรเช้า-เย็น สวด มนต์ แผ่เมตตา สวดคาถาพาหุงมหากาฯ และสวดพระปริตรธรรม มี การวิจัยในการแพทย์ปัจจุบัน จำนวนมากที่แสดงว่าการสวดมนต์ ช่วยให้เกิดความสุข ความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ เช่น ทำให้ สุขภาพจิตดี และช่วยแก้ไขปัญหาวิตได้ (Mc Collough Me, *Prayer and Health: Conceptual Issues*, Journal of Psychology and theology , 1995)

ตัวอย่างเช่น นายแพทย์ลารี ดอสซี ได้วิเคราะห์ผลงานวิจัย เกี่ยวกับเรื่องนี้ประมาณ ๑๐๐ เรื่องและพบว่าในงานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ การสวดมนต์มีผลต่อการเจริญเติบโตของเมล็ดพืชและการที่ แผลหายเร็วขึ้น นอกจากนั้น ในงานวิจัยหลายรายเราพบว่า การสวด มนต์สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ สมาคม วิทยาศาสตร์ทางจิตแห่งรัฐเท็กซัส ได้เจาะเลือดอาสาสมัคร ๓๒ ราย เมื่อแยกเอาเม็ดเลือดแดงออกแล้ว ใส่สารละลายที่ทำให้เม็ดเลือด แดงบวมและแตกในเวลาต่อมา แล้วให้อาสาสมัครเหล่านั้นสวดมนต์ ขอให้เม็ดเลือดแดงแตกน้อยลง ผลคือ เม็ดเลือดแดงนั้นแตกช้าลง (Castleman M, *Nature's Cures*)

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวเราอาจสรุปได้ว่า การสวดมนต์ในรูปแบบต่างๆ ทำให้เราผ่อนคลายทั้งทางจิตใจและทางกาย ทำให้เรารู้สึกสบายใจ สภาวะจิตใจเช่นนี้มีผลกระทบต่อสุขภาพทางใจและทางกายมาก ด้วยเหตุนี้จิตแพทย์ในประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวนไม่น้อย จึงนำการสวดมนต์มาใช้ในการบำบัดทางจิตร่วมกับวิธีการรักษาทางการแพทย์ (King E., Bushwick B. Beliefs and Attitudes of Hospital Inpatients about Faith Healing and Prayer)

การสำรวจของนักวิจัยหลายกลุ่มพบว่า คนอเมริกันนิยมสวดมนต์กันมาก กล่าวคือ ๗๐% สวดมนต์ทุกวัน และ ๔๔% สวดมนต์เพื่อการบำบัดโรค มีงานวิจัยจำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์ช่วยให้ผู้ป่วยเป็นโรคร้ายแรงน้อยลง เช่น โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเครียดและโรคซึมเศร้า เป็นต้น แม้แต่ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งจะมีอัตราการตายต่ำกว่าประชากรทั่วไป (Michello Ja, *Spiritual and Emotional Determinants of Health*, Journal of Health, 1988) นอกจากนั้นการสวดมนต์เมื่อปฏิบัติร่วมกับสมาธิยังสามารถลดปัญหาการฆ่าตัวตาย และการใช้ยาเสพติดได้ (Ellison E.C., *Religious involvement and subjective well-being*, Journal of Health Social Behaviors, 1991)

การปฏิบัติสมาธิ

การสวดมนต์ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ปัจจุบันมีงานวิจัยเกี่ยวกับสมาธิ และสุขภาพมากกว่า ๒๐๐ ราย งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้ชี้ให้เห็นผลดีของสมาธิ (หรือการมีจิตใจสงบจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใด) ต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน ดังนั้นแพทย์จำนวนไม่น้อยในอเมริกาจึงนำสมาธิไปใช้รักษาโรค

ผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้ไว้มากคือ ดร. เฮอร์เบอร์ เบนสัน ศาสตราจารย์ทางอายุรศาสตร์แห่งโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ศาสตราจารย์ผู้นี้ได้ศึกษาเรื่องนี้มากกว่า ๓๐ ปี ศาสตราจารย์เบนสันเองเคยเดินทางไปศึกษาพุทธศาสนาในอินเดียและทิเบต ในงานช่วงแรกศาสตราจารย์เบนสันได้ให้อาสาสมัครทำสมาธิ แล้ววัดความดัน อัตราการเต้นของหัวใจ คลื่นสมอง คลื่นหัวใจ เจาะเลือดดูกรดแลคติก พบว่าคนที่จิตเป็นสมาธิ ความดัน อัตราการหายใจ ลดลง หัวใจเต้นช้าลง คลื่นสมองช้า และเป็นระเบียบขึ้น การเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลง

การค้นพบครั้งนี้ของศาสตราจารย์เบนสัน ทำให้แพทย์แผนปัจจุบันยอมรับว่าจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจริง พร้อมทั้งเชื่อว่าการทำสมาธิสามารถรักษาโรคได้ เพราะสมาธิทำให้จิตใจและร่างกายผ่อนคลาย ไม่เครียด ในเวลาที่เรเครียดความดันจะสูงขึ้น การหายใจจะเร็วขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อจะตึงตัวมากขึ้น อัตราการเผาผลาญสารอาหารในร่างกายมากขึ้นและร่างกายใช้ออกซิเจนมากขึ้น

ด้วยเหตุนี้ความเครียดจึงทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ การทำให้เกิดการผ่อนคลายทำให้โรคต่างๆ หายได้ งานวิจัยของศาสตราจารย์เบนสัน พบว่าผู้ป่วยที่มาพบแพทย์ ๖๐-๙๐% เป็นโรคเกี่ยวกับจิตใจมากกว่าร่างกาย การทำให้เกิดการผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิช่วยให้โรคส่วนใหญ่หายหรือดีขึ้นได้ (Benson H., et al. *Relaxation Response*, Med Clin North AM, 1977) นอกจากนั้นการปฏิบัติสมาธิยังทำให้ร่างกายหลั่งสารปีต้าเอนดอฟินด์ ซึ่งเป็นสารประเภทฝิ่นออกมาในสมองมีผลให้ผู้ปฏิบัติรู้สึกสดชื่น อิ่มเอิบและสุขสบาย

นายแพทย์โจน คาบัท - ชิน นักวิจัยทางการแพทย์ได้พบว่าการทำสมาธิร่วมกับการออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ความดันลดลงมาก ผู้ป่วยไม่ต้องกินยาหรือในกรณีผู้ป่วยที่ใชยาลดความดันอยู่แล้ว การใชยาจะลดลงมาทั้งชนิดและขนาด งานวิจัยชิ้นหนึ่งรายงานว่ในจำนวนอาสาสมัคร ๒๓ ราย ที่มีค่าไขมันโคเลสเตอรอลในเลือด ๒๕๔ มิลลิกรัม/เดซิลิตร สามารถลดลงได้ ๓๐ มิลลิกรัม/เดซิลิตร หลังการปฏิบัติได้ ๑๑ เดือน โดยไม่ได้ควบคุมเรื่องอาหาร

งานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งพบว่าความหนาของผนังเส้นเลือดหัวใจในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ๖๐ รายลดลงหลังจากฝึกสมาธิราว ๖ - ๙ เดือน สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการปวดเรื้อรัง อาการปวดลดลงเคลื่อนไหวได้มากขึ้น มีความเครียดและอาการซึมเศร้าน้อยลง ผู้ป่วยเป็นโรคนอนไม่หลับ ๕๘% นอนหลับดีขึ้นและหลังการปฏิบัติได้ ๖ เดือน ๙๑% ใช้นยานอนหลับลดลงหรือหยุดยาได้ ส่วนสตรีที่มี

อาการก่อนประจำเดือน อาการลดลง ๕๗% และผู้ที่มีอาการรุนแรง อาการจะทุเลาลง ผู้ป่วยที่หัวใจเต้นไม่ปกติ การเต้นผิดปกติของหัวใจจะลดลง ส่วนผู้ป่วยปวดศีรษะแบบไมเกรน อาการปวดศีรษะและความรุนแรงจะลดลง

งานวิจัยต่างๆ เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า การทำสมาธิมีผลให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด สามารถรักษาโรคให้หายได้โดยไม่ต้องใช้ยาหรือใช้ยาน้อยลง (Zamarrá J, et al., *Usefulness of the Transcendental Meditation program in the Treatment of Patients with Coronary Disease*, AM J Cardinal, 1996)

ด้วยเหตุนี้สถาบันสุขภาพแห่งประเทศสหรัฐอเมริกา หรือ NIH จึงได้แนะนำให้ใช้สมาธิในการปฏิบัติรักษาโรคความดันโลหิตสูงที่ยังไม่รุนแรง จิตที่มีสมาธิเป็นจิตที่มีพลังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ ได้ ประโยชน์ในการพัฒนาสุขภาพจิตและบุคลิกภาพ คือ ทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดี สงบ หนักแน่น ใจเย็น ไม่หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน และมีความคิดในทางสร้างสรรค์ ในทางสุขภาพกายสมาธิทำให้แข็งแรงหายจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

การปฏิบัติกรรมฐาน

สมาธิที่กล่าวมานี้ ในพระพุทธศาสนา เรียกว่า สมถกรรมฐาน การทำสมาธิแบบนี้ไม่ว่าในขั้นต้น (ขณิกสมาธิ) หรือขั้นกลาง (อุปจาระสมาธิ) เพียงพอที่จะทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงกำลังของ

สมาธิที่ทำได้สามารถกดข่มอารมณ์ หรือกิเลสต่างๆ ให้ระงับชั่วคราวได้ แต่ทำลายไม่ได้ มีลักษณะเหมือนเป็นหินทับหญ้า พอเอาหินออกหญ้าที่เฝ้าเมื่อได้รับน้ำฝนก็งอกขึ้นใหม่ (จำลอง ดิษยวณิช, ความเครียด, ความวิตกกังวล และสุขภาพ, ๒๕๔๕)

การปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งเรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นวิธีปฏิบัติที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพุทธศาสนาเท่านั้น ศาสนาอื่นมีแต่คำสอนเรื่องสมาธิประเภทแรกเท่านั้น

วิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรมต่างๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวงว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลส โดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียดหรืออนุสัยกิเลสได้

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่วัดต่างๆ นิยมนำมาสอนคือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ใช้สติกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่า **แนวทางปฏิบัติแบบนี้ช่วยในการบำบัดโรคได้ทั้งทางกายและทางใจ** ช่วยให้จิตอยู่กับเวลาปัจจุบัน ไม่มีอดีตและอนาคต สามารถทิ้งความนึกคิด ทำให้รู้สึกเบากายและใจ การหยุดความคิด ช่วยบำบัดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคตื่นตระหนกก้าว โรควิตกกังวลว่าตัวเองเป็นโรคนั้นโรคนี้นี้ โรคเครียด โรคกลัวอยู่คนเดียว และโรคกลัวความมืด เป็นต้น

การรู้จักคิดเป็นสิ่งที่ดี แต่การคิดมากเป็นสิ่งไม่ดี เพราะทำให้จิตใจและใบหน้ามีลักษณะเหมือน “ต้นอ้อสดที่ถูกตัดแล้ว” หม่นหมอง ไม่มีความสุข ดังนั้นเราจึงควรหยุดคิด (ในบางขณะ) จะได้มีความสุข การฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นการหยุดคิด โดยการให้จิตไปจับอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย

นายแพทย์โจน คาเบตชิน ในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ใช้การฝึกสติปัฏฐาน ๔ ในชีวิตประจำวัน ในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเครียด และโรคทางกายอื่นๆ เช่น โรคถุงลมโป่งพอง และได้จัดตั้งศูนย์การเจริญสติทางแพทย์ที่มหาวิทยาลัยแมทซาร์ซูเซท ที่ศูนย์นี้โปรแกรมการรักษาของนายแพทย์โจนใช้เวลา ๘ สัปดาห์ โดยให้ผู้ป่วยมาหาสัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมงครึ่ง เพื่อเรียนรู้วิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันและให้ผู้ป่วยกลับไปฝึกทุกวันที่บ้านวันละ ๔๕ นาที สัปดาห์ละ ๖ วัน พร้อมทั้งให้เทปคาสเซตไป ๑ ม้วน เพื่อให้เปิดฟังไปปฏิบัติไป นายแพทย์ผู้นี้สอนคนไข้ครั้งละ ๓๐ คน โดยให้นั่งล้อมวงเป็นวงกลมเมื่อครบ ๖ สัปดาห์ จะมีการปฏิบัติแบบเจียบไม่ให้พูดติดต่อกัน ๘ ชั่วโมง ให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ เช่น ท่านั่ง เดิน ยืน โดยให้ต่างคนต่างทำ ไม่มองไม่สนใจคนอื่น

ในครั้งแรกนายแพทย์โจน สอนการใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ชำนาญโดยทำในท่านอนหรือนั่ง คนไข้บางคนทำในขณะที่นั่งรถเข็น ต่อไปสอนอานาปานสติ ให้ทำสติให้ระลึกอยู่ที่ลมหายใจ หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ และเมื่อหุได้ยินเสียงก็กำหนดรู้แล้วปล่อยวาง เวลาเกิดความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ก็

กำหนดรู้ และเมื่อใจคิดก็กำหนดรู้แล้ววางเฉย เขาสอนคนไข้ให้เจริญสติในอิริยาบถต่างๆ แต่ละขณะตลอดทั้งวัน เน้นที่อิริยาบถย่อยต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร การยืนรอรถประจำทาง การเดินไปทำงาน ในช่วง ๒ ปีแรกที่นายแพทย์โจนสอนคนไข้ไป ๑,๑๕๕ คน พบว่าอาการปวดจากโรคต่างๆ ดีขึ้น ๒๕% หลังจากการฝึกครบ ๘ สัปดาห์ อาการเครียด โกรธ ซึมเศร้าลดลง ๓๒% ผู้ป่วยรู้สึกดีขึ้นมาก และเมื่อติดตามต่อไปอีก ๔ ปี พบว่าอาการต่างๆ ดีขึ้น ๔๐-๕๐% โดยเฉพาะในผู้ป่วยถุงลมโป่งพอง อันเกิดจากการสูบบุหรี่หรือการหายใจเอาสารพิษเข้าไป

ดังนั้นในปัจจุบันนายแพทย์โจน จึงสอนการเจริญสติเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมกายภาพบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคปอด นอกจากนั้นเขาได้ศึกษาผู้ป่วยโรคเรื้อนกวาง ซึ่งเป็นโรคผิวหนังเรื้อรังชนิดหนึ่ง รักษาด้วยการฉายแสงอัลตราไวโอเลต ตามผิวหนังทั่วตัวร่วมกับการกินยา โดยแบ่งผู้ป่วยออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มหนึ่งรักษาโดยการกินยาร่วมกับการฉายแสง อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้กินยาแต่ให้ฝึกวิปัสสนา รอยโรคที่ผิวหนังยุบหายไปได้เร็วกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกวิปัสสนา (Daniel Goleman, Healing Emotions) ปัจจุบันมีผู้ป่วยผ่านหลักสูตร ๘ สัปดาห์ของนายแพทย์โจนมากกว่า ๑๓,๐๐๐ คน หลักสูตรที่นายแพทย์ผู้นี้คิดค้นขึ้นมาได้รับการยอมรับจากศูนย์การแพทย์กว่า ๒๔๐ แห่งทั่วอเมริกา รวมทั้งมหาวิทยาลัยชั้นนำ เช่น สแตนฟอร์ด และดุ๊กส์ด้วย

แพทย์ชาวอเมริกันอีกคนหนึ่งที่น่าสนใจคือ น.พ. อีเลียต เดทเชอร์ นายแพทย์ผู้พบว่าการให้ผู้ป่วยเจริญสติในอิริยาบถต่างๆ ในชีวิตประจำวัน จะช่วยป้องกันโรคทั้งประเภทเรื้อรังและเฉียบพลันได้ ช่วยรักษาโรคที่เป็นอยู่ได้ และส่งเสริมให้ร่างกายและจิตใจ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Elliot Dacher, Intentional Healing, 1996)

นายแพทย์อีกท่านหนึ่งคือ นายแพทย์ เจ คาบัท ซิน ได้ศึกษาคนไข้ที่มีอาการปวดเรื้อรัง ซึ่งไม่ตอบสนองต่อการรักษาตามแนวแพทย์แผนปัจจุบัน อาการปวดในผู้ป่วยเหล่านี้มีปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดศีรษะ ปวดบริเวณใบหน้า เจ็บหน้าอกจากโรคหัวใจ และปวดท้อง โดยให้ฝึกการเจริญสติ ๑๐ สัปดาห์ พบว่า ๕๐-๖๖% ผู้ป่วยมีอาการปวดลดลง และมีความสุขเนื่องจากการปวดลดลงด้วย ในขณะที่เดียวกันใช้ยาแก้ปวดลดลง (Kobat-Zinn J, et al, *The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulations of chronic pain*, J Behav, Med, 1985) หลังจากนั้น ๔ ปี ผู้ป่วยก็ยังได้รับประโยชน์ดังกล่าวของการเจริญสติ

น.พ.เคนเน็ท เอส แคปเพ็น ศึกษาในผู้ป่วยที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันจำนวน ๗๗ ราย โดยให้ผู้ป่วยเจริญสติปีฐาน ๔ เป็นเวลา ๑๐ สัปดาห์ พบว่า ๕๐ % มีอาการดีขึ้นปานกลางและดีขึ้นมาก (Kenneth H.Kaplan, et al., *The Impact of a Meditation-Base Stress Reduction Program on Fibromyalgia*, General Hospital Psychiatry, 1993)

นายแพทย์ชุนเอล ชาพปิโร และคณะพบว่า การให้นักศึกษาแพทย์เจริญสติสามารถลดความเครียดและความซึมเศร้าลงได้ และในขณะเดียวกันทำให้นักศึกษามีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้นด้วย (Shunal Shapiro, et al., *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Pre-Medical Students*, J. of Beha, 1998)

นักวิจัยชื่อ ซี เอ็น อเล็กซานเดอร์ และคณะ ได้ศึกษาผู้ป่วยสูงอายุ ๗๓ ราย อายุเฉลี่ย ๘๐ ปี โดยให้กลุ่มหนึ่งฝึกสมาธิ กลุ่มที่สองฝึกการเจริญสติ กลุ่มที่สามไม่ได้ทำอะไร พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิและกลุ่มที่ฝึกการเจริญสติจะมีความสดชื่นร่าเริง สุขภาพจิตและร่างกายแข็งแรงดี มีความผ่อนคลายและความดันโลหิตดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึก และเมื่อติดตามไป ๓ ปี พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิมีชีวิตอยู่ ๑๐๐% กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติมีชีวิตอยู่ ๙๗.๕% ส่วนกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกอะไรเลยนั้นมีชีวิตอยู่ ๖๔% (C.N. Alexander, et al., *Transcendental Meditation, Mindfulness, and Longevity: An Experimental Study with Elderly*, J of Personality and Social Psychology, 1989)

การปฏิบัติธรรมและการรักษาโรค

เราอาจสรุปได้ว่า งานวิจัยในเรื่องการสวดมนต์ การปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานมีอยู่จำนวนมากเพียงพอ ที่จะแสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติธรรมด้วยการสวดมนต์ การแผ่เมตตาและการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน สามารถรักษาโรคได้หลายชนิด เพราะจิตใจและร่างกายมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากจนแทบแยกออกจากกันไม่ได้

บทสวดมนต์ต่างๆ ที่ชาวพุทธนิยมสวด เช่น สวดอิติปิโสเท่าอายุ หรือสวดคาถาพาหุงมหากาฯ ล้วนแต่เป็นประโยชน์แก่สุขภาพทั้งนั้น ทำให้จิตใจแจ่มใสและมีพลัง ส่วนการแผ่เมตตาหรือเมตตาภาวนานั้น สามารถช่วยให้เกิดการผ่อนคลายได้มาก เพราะการแผ่เมตตาเป็นการสร้างอารมณ์อ่อนโยนตรงข้ามกับโทสะหรือความโกรธ ถ้าทำบ่อยๆ จะทำให้ใจเย็น จิตเป็นสมาธิได้ง่ายและมีพลัง

การแผ่เมตตาที่เกิดจากสมาธิมีพลังมากจนไม่น่าเชื่อ เช่น กระแสเมตตาของพระพุทธเจ้าที่สามารถหยุดช้างนาฬาคีรีที่ดุร้ายได้ทันที ส่วนการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานนั้น มีคุณค่าต่อสุขภาพมากเช่นกัน ที่สำคัญคือทำให้หายเครียดได้ ความเครียดมีผลเสียต่อร่างกายมาก ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคหอบหืด โรคเบาหวาน โรคความจำเสื่อม และโรคมะเร็ง เป็นต้น

นอกจากนั้น การที่เรายึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งและนึกถึงพระรัตนตรัยอยู่เสมอ ไม่หลงงมงายในไสยศาสตร์ก็เป็นวิธีสำคัญอีก

วิธีหนึ่งในการบำบัดโรค เป็นการใช้จินตนาการรักษาโรค แพทย์สมัยใหม่จำนวนมากเริ่มนำวิธีนี้มาใช้ในการบำบัดรักษาโรคให้ผู้ป่วย

งานวิจัยทางการแพทย์พบว่า การฝึกคิดจินตนาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาในร่างกาย อุณหภูมิของร่างกาย การใช้ออกซิเจนในเนื้อเยื่อต่างๆ การไหลเวียนโลหิต ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ปฏิกริยาของม่านตา การหลั่งน้ำลาย การหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร ระดับน้ำตาลในเลือด คลื่นสมองและสารเคมี และฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย (Jordan C.S, Devinyton K.T., *Psychological Correlates of Eidetic Imagery and Induced Anxiety*. Journal of Mental Imagery, 1579)

ดังนั้น แพทย์จึงนำวิธีการสร้างภาพในจิตมาใช้ในการบำบัดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเส้นเลือดตีบ โรคเบาหวาน โรคภูมิแพ้ หอบหืด โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ เป็นต้น นอกจากนั้นยังนำมาใช้ช่วยให้ภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยดีขึ้น ทำให้ผู้ป่วยที่เข้ารับการผ่าตัด ดมยาสลบ ทำฟัน ลดความเจ็บปวด และฟื้นตัวเร็วขึ้น นอกจากนั้นยังใช้สำหรับสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ความภาคภูมิใจในตัวเองให้เกิดขึ้น และแก้พฤติกรรมไม่ดีต่างๆ เช่น การเสพติด สูบบุหรี่ และใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

ในพุทธศาสนา การใช้ความคิดจินตนาการมีแทรกอยู่ในวิธีปฏิบัติธรรมที่ช่วยให้จิตเป็นสมาธิ เช่น สอนว่าในขณะที่กำลังสวดมนต์หรือฟังธรรม เราควรสร้างจินตนาการว่าเรากำลังอยู่ต่อหน้าพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า เสียงที่เราได้ยินได้ฟังนั้นเป็นเสียงของ

พระพุทธเจ้า พระธรรมที่ฟังอยู่ก็เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้ากำลังสอนเราโดยตรง แล้วคิดต่อไปว่าธรรมที่สอนเรานั้น ไม่เกินวิสัยสำหรับเรา

ถ้าเกินวิสัยแล้วพระพุทธเจ้าจะไม่สอนเรา การมีจินตภาพเช่นนี้จะทำให้จิตใจขึ้นบาน ที่เรียกว่าธรรมปิติเกิดขึ้นในใจ เราจึงอาจกล่าวได้ว่าการใช้ความนึกคิดจินตนาการที่แพทย์สมัยใหม่แนะนำก็คือ การมีอนุสติ ๑๐ ประการนั่นเอง คือ พุทธานุสติ (การระลึกนึกถึงบุญคุณของพระพุทธเจ้า) อัมมานุสติ (การระลึกถึงคุณของพระธรรม) สังฆานุสติ (การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์) สีลานุสติ (การระลึกถึงคุณของศีล) จาคานุสติ (การระลึกถึงการบริจาคของตนที่ได้ทำไปแล้ว) เทวदानุสติ (การระลึกถึงธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา) มรณานุสติ (การระลึกถึงความตาย) กายคตาสติ (การระลึกถึงร่างกายให้เห็นว่าเป็นของไม่งาม) อานาปานสติ (การกำหนดลมหายใจเข้าออก) และอุปสมานุสติ (การระลึกถึงพระนิพพานอันเป็นที่สงบระงับแห่งทุกข์ทั้งปวง) การมีอนุสติทั้ง ๑๐ ประการนี้ หรือแม้แต่มีแค่อนุสติ ๓ อย่าง คือ พุทธานุสติ อัมมานุสติ และสังฆานุสติ สามารถทำให้จิตใจผ่อนคลายเป็นสมาธิในระดับต่างๆ ได้เช่นเดียวกับการเพ่งกสิณ

เนรุห์ อดีตนายกรัฐมนตรียของอินเดีย สมัยที่อินเดียได้รับเอกราชจากอังกฤษใหม่ๆ เคยเขียนเล่าไว้ว่า ครั้งหนึ่งในระหว่างที่ต่อสู้เพื่อเอกราชของอินเดีย ได้ถูกอังกฤษจับขังในคุก ในขณะที่จิตใจหดหู่ เครียด และหม่นหมองนั้น ได้มองเห็นพระพุทธรูปองค์เล็กที่ติดตัวอยู่ ทำให้รู้สึกแจ่มใสและหายทุกข์เพราะพระพุทธรูปเตือนให้รู้สึกถึงชัยชนะของพระพุทธเจ้าที่มีต่อศัตรูทั้งหลาย เช่นที่กล่าวไว้ในบทสวด

พาหุมหากา ทำให้จิตใจเข้มแข็งและมีพลังที่จะต่อสู้เพื่อเอกราชของประเทศชาติต่อไป

จึงเห็นได้ว่า การปฏิบัติธรรมด้วยการสวดมนต์ก็ดีหรือด้วยการปฏิบัติกรรมฐานก็ดีนั้นเป็นประโยชน์แก่สุขภาพมากมาย ทำให้มีสุขภาพดี มีภูมิต้านทานโรคสูง และช่วยให้หายจากโรคเร็วขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้มีจิตใจดีงาม มีความเห็นแก่ตัว ความโลภ โกรธ หลง และความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง เกิดปัญญามองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย สามารถปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ด้วยจิตสงบ ด้วยเหตุนี้ โปรแกรมสุขภาพของแพทย์ที่มีชื่อเสียงทั่วโลก จึงมีเรื่องการสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานอยู่ด้วย

การกล่าวว่าการสวดมนต์ การแผ่เมตตา และการปฏิบัติสมาธิกรรมฐานสามารถรักษาโรคได้นั้น มิได้หมายความว่าโรคทุกโรครักษาได้ด้วยวิธีดังกล่าว หรือผู้ปฏิบัติจะไม่ต้องเจ็บป่วยเลย ความเจ็บป่วยเป็นลักษณะหนึ่งของชีวิตในสังสารวัฏที่เราหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้แต่พระพุทธองค์ยังทรงหนีโรคร้ายไข้เจ็บไม่พ้น และทรงมีหมอชีวกโกมารภัจจ์คอยดูแล

นักปฏิบัติเมื่อเจ็บป่วยก็ต้องไปหาแพทย์ โรคบางโรคต้องรักษาด้วยยาหรือการผ่าตัดจึงจะหายขาดได้ สมาธิวิปัสสนากรรมฐานให้ผลดีในการรักษาโรคเรื้อรัง (เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด) และโรคทางกายที่มีพื้นฐานมาจากสภาพจิตใจ แต่มีโรคจิตบางประเภทที่สมาธิวิปัสสนากรรมฐานรักษาไม่ได้ เช่น โรคหลงผิดโรค

ประสาทหลอน และโรคพหุบุคลิกที่มีบุคลิกลักษณะหลายอย่างในคนคนเดียวกัน (จำลอง ดิษยวณิช, *ความเครียด ความวิตกกังวล และสุขภาพ*, ๒๕๔๕)

สำหรับโรคเครียดนั้น ถ้าหากเป็นมากจนควบคุมตัวเองไม่ได้ สมาธิวิปัสสนากรรมฐานก็รักษาไม่ได้เช่นกัน ผู้มีความเครียดมากไม่ควรปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานเป็นอันขาดเพราะอาจทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้ แต่ควรไปผ่อนคลายด้วยวิธีต่างๆ ก่อน เช่น การหายใจช้า ยาว และลึกแบบธรรมชาติ การออกกำลังกายหรือใช้ยาในกรณีที่มีความจำเป็น เมื่อจิตใจผ่อนคลายจนถึงระดับที่ควบคุมตัวเองได้แล้ว จึงควรปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐานในงานวิจัยต่างๆ ที่กล่าวมา ความเครียดที่พูดจึงหมายถึง ความเครียดธรรมดาที่ไม่รุนแรงมากจนพูดไม่รู้เรื่อง

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ประโยชน์แก่ตัวเราทั้งทางศาสนาและในด้านสุขภาพ ประโยชน์ประการหลังเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่ายและไม่ใช้เวลานานมาก แต่ประโยชน์ทางศาสนาเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ยากกว่า เพราะเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงภายในจิตใจของคนแต่ละคนเอง คือ เปลี่ยนจากจิตใจที่เป็นปุถุชนหนาทึบด้วยกิเลสตัณหาเป็นจิตใจที่สงบและใสสว่างด้วยแสงของปัญญา หรือที่พุทธศาสนาเรียกว่าเป็นจิตของอริยบุคคลระดับต่างๆ คือ โสตาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต์

เป้าหมายสำคัญที่สุดของการปฏิบัติคือ การบรรลุพระนิพพาน อย่างไรก็ตามไม่ว่าเราจะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ทางการ

พัฒนาจิตใจให้เป็นจิตใจของอริยบุคคลดังกล่าว หรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ เราต้องรู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องและปฏิบัติสม่ำเสมอจึงจะได้ผล เราต้องอาศัยครูอาจารย์หรือผู้รู้ช่วยแนะนำและแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติแต่ละขั้นตอนจึงจะก้าวหน้าไปได้ ครูอาจารย์เป็นกัลยาณมิตรที่ผู้ปฏิบัติจะขาดไม่ได้ ไม่ว่าจะปฏิบัติเพื่อประโยชน์ทางศาสนาหรือเพื่อสุขภาพ

ด้วยเหตุนี้นับได้ว่าพระอาจารย์สอนกรรมฐานทั้งหลาย เช่น พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่ोजรัญ) วัดอัมพวัน และพระธรรมวิสุทธิกวี วัดโสมนัสวิหาร มีบุญคุณใหญ่หลวงแก่เรา เป็นกัลยาณมิตรที่แท้จริงแก่ทุกคน นอกจากช่วยเหลือเรื่องการสอนให้เรา เข้าใจธรรม และวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว พระอาจารย์เหล่านั้นยังช่วยเหลือให้กำลังใจ ปลั่งจิต แบ่งปันบุญกุศลที่มีอยู่ให้เราด้วย

เมื่อสมาธิวิปัสสนากรรมฐานเป็นประโยชน์เช่นนี้ เราจึงควรสนใจและปฏิบัติอย่างจริงจัง การปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจให้เป็นพุทธจิตอาจเป็นสิ่งที่ยากสำหรับเรา แต่การปฏิบัติเพื่อสุขภาพเป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายกว่าและเห็นผลได้ไม่นาน และในขณะเดียวกันเป็นบันไดไปสู่เป้าหมายทางศาสนา การมีสุขภาพไม่ดีเป็นอุปสรรคสำคัญต่อการปฏิบัติทางศาสนา ที่เห็นได้ง่ายคือ ทำให้เราเสียเวลาและเงินทองในการรักษาตัว ไม่สามารถปฏิบัติธรรมหรือทำบุญสร้างกุศลให้แก่ตัวเองได้เต็มที่

การมีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางใจ เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทางของชีวิตศาสนาได้ง่ายขึ้น สุขภาพ

เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องสร้างให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองด้วยการกระทำของตนเอง เราต้องไม่ลืมคำกล่าวของพระพุทธองค์ที่ว่า **“อโรคยาปรมาลาภา”** ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ สุขภาพเป็นสิ่งที่最好ของชีวิต เราจะมีสุขภาพดีได้ ก็ต้องมีความอดสาหะต้องใช้ความพากเพียรพยายามสม่ำเสมอ ทำให้ตัวเองมีสุขภาพและบำรุงรักษาสุขภาพให้อยู่กับเราจนตลอดอายุขัย เราโชคดีมากที่เป็นพุทธศาสนิกชน เพราะศาสนาพุทธมีทั้งคำสอนและวิธีปฏิบัติที่จะทำให้เรามีสุขภาพดี และหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ศาสนาพุทธเป็นเสมือนเพชรเม็ดงามที่ติดตัวเราอยู่ เราไม่ต้องไปแสวงหาเพชรที่ไหนอีกแล้ว สิ่งที่เราควรทำเวลานี้คือ ใช้เพชรเม็ดนี้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตก่อนที่จะสายเกินไป



ขอเจริญพรว่า ...
กรรมฐานสามารถรู้เหตุการณ์
และโรคภัยไข้เจ็บได้
ใครเป็นโรคอะไร
ใจเข้มแข็ง ตายให้ตาย ...
หายทุกราย ฯ

หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

ถ้าเจริญสมถภาวนา ก็พิจารณาตั้งมั่นใน
บัญญัติ เพื่อให้จิตสงบ มีอาณิสสให้บรรลุ
ฌานสมาบัติ ถ้าเจริญวิปัสสนาภาวนา
สติพิจารณาตั้งมั่นอยู่ในรูปนาม เพื่อให้เกิด
ปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา มีอาณิสสให้บรรลุ มรรค ผล

นิพพาน ฯ

หลวงพ่ोजรัญ จิตฺตมโ

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

สติปัฏฐาน ๔

รวบรวมจากหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ
ของหลวงพ่ोजรัญ
โดย จกกวโรภิกขุ

คือ ความระลึกอยู่เสมอว่าขณะนี้เราทำอะไรอยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่กับ
การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม จะยืน เดิน นั่ง นอน กำหนดสติ
พิจารณาทุกอิริยาบถ

วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น

ทำยืน

ให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบน
เหน็บ ยืนตรง หน้าตรง หลังตา ให้สติอยู่ที่กลางกระหม่อมสำรวมจิต
เอาสติตามวาทมนิภาพร่างกาย คำว่า ยืน จากศีรษะลงมาหยุดที่
สะดือ คำว่า นอน จากสะดือลงไปปลายเท้า นับเป็น ๑ ครั้ง ครั้งที่
สองกำหนดขึ้น คำว่า ยืน จากปลายเท้าขึ้นมาหยุดที่สะดือ คำว่า
นอน จากสะดือขึ้นไปกลางกระหม่อม กำหนดกลับไปกลับมาจนครบ
๕ ครั้ง ขณะนั้นสำรวมจิตอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกนอกกาย แล้วลืม
ตา ค่อยๆก้มหน้ามองดูปลายเท้า ให้สติจับอยู่ที่เท้า เพื่อเตรียมเดิน
จงกรมต่อไป

ทำยืน หมายเลข ๑ - ๓



เตรียมยืน



ด้านหน้า



ด้านหลัง

การเดิน

กำหนดว่า ขว้างงหนอในใจ คำว่าขวา ยกสันเท้าขวาขึ้น ประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนี้ต้องพร้อมกัน อย่างก้าวเท้าขวาไป ข้างหน้าอย่างช้าๆ เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่าหนอ เท้าลงถึงพื้น พร้อมกัน จากนั้นสำรวจจิตไว้ที่เท้าซ้าย ตั้งสติปักลงไป กำหนดว่า ซ้ายอย่างหนอ สลับกันเช่นนี้เรื่อยๆ ไป ระยะก้าวในการเดิน ห่างกันประมาณ ๑ คืบ เพื่อการทรงตัวขณะก้าวได้ดีขึ้น เมื่อเดิน สุดสถานที่แล้ว ให้นำเท้ามาเคียงกัน หน้าตรง หลังตรง กำหนด ยืนหนอช้าๆ อีก ๕ ครั้ง จากนั้นลืมตา ก้มหน้า มองดูปลายเท้า

ท่าเดินระยะ ๑ (ขว้างงหนอ) หมายเลข ๔ - ๖



ขวา(ยกสันเท้าขวา) อย่างก้าวเท้าไปข้างหน้า หนอ(วางเท้าลงพื้น)

การกลับ

กำหนดว่า กลับ...หนอ ๔ ครั้ง คำว่า กลับหนอครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ใช้สันเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา ครั้งที่สอง เคลื่อนเท้าซ้ายมาชิดกับเท้าขวา ครั้งที่สาม ทำเหมือนครั้งที่ ๑ ครั้งที่สี่ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ เมื่อครบสี่ครั้งแล้ว จะอยู่ท่ากลับหลัง ต่อไปกำหนด ยืนหนอ ซ้ายๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมตา ก้มหน้าแล้วกำหนดเดินต่อไปจนหมดเวลาที่ต้องการ

ท่ากลับ ๙๐ องศา (กลับหนอ-กลับหนอ) หมายเลข ๗ - ๑๒



กลับหนอ (เปิดปลายเท้าขวารูป ๗ แล้วใช้สันเท้าขวาหมุนไปทางขวา รูป๘)



กลับหนอ (นำเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวารูป ๙)



กลับหนอ (เช่นเดียวกับรูป ๗, ๘)



กลับหนอ (เช่นเดียวกับรูป ๙)

การนั่ง

ให้ทำต่อไปจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอน เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนดยืนหนออีก ๕ ครั้ง แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า ปล่อย(มือ)หนอ ซ้ำๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั้น ค่อยๆย่อตัวลง พร้อมกำหนดตามอารมณ์ที่นำไปจริงๆ เช่น ย่อหนอ ท้าว(พื้น)หนอ คุกเข่าหนอ นั่งหนอ เป็นต้น

ท่าเตรียมนั่ง หมายเลข ๑๓ – ๑๕



ปล่อยมือลง



ก้าวเท้าขวามาข้างหน้า



ย่อตัวลง

วิธีนั่ง

ให้นั่งขัดสมาธิ คือ ขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรงหลับตา เอาสติจับอยู่ที่ท้อง พอง ยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พอง หนอ หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ ใจนี้กับท้องที่พองยุบ ต้องให้ทันกัน ให้สติจับอยู่ที่การพอง ยุบของท้องเท่านั้น อย่าคลุมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้รู้สึกตามความจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาข้างหลัง กำหนดเช่นนี้ไปจนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนด

ทำนั่ง หมายเลข ๑๖ – ๒๐



ทำนั่งชั้นเดียว



ทำนั่งสองชั้น



ทำเตรียมนั่งเพชร



ยกเท้าซ้ายพาดเหนือขวา



ทำนั่งเพชร

การนอน

เวลานอน ค่อยๆ เอนตัวนอน พร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้นให้อาสติจับอยู่ที่อาการ เคลื่อนไหวของร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้ตั้งสติจับที่ท้อง หายใจเข้าออกยาวๆ สบายๆ อย่าไปเพ่งที่ท้องมาก ให้ตั้งสติไว้ หายใจเรื่อยไปว่า พองหนอ ยุบหนอ จนกว่า จะหลับ เมื่อตื่น ก่อน สลึมตาให้กำหนดว่า ตื่นหนอกำหนดที่ท้องว่า พองหนอยุบหนอ ครู หนึ่ง แล้วกำหนดสลึมตา และลุกขึ้นนั่งต่อไป

ท่านอน หมายเลข ๒๑



ท่านอน

กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือการรู้สภาพของกายในขณะนั้นว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ว่า กายจะยืน กายจะเดิน กายจะนั่ง กายจะนอน จะพักผ่อนอันใด มี สติควบคุม จิตต้องกำหนด กำหนดกายยืน กำหนดกายนั่ง กำหนด กายนอน กำหนดกายที่จะเอนลงไป ต้องกำหนดทุกอิริยาบถ จะก้าว เยื้องซ้ายและขวาไปที่ไหน กำหนดสติไว้ให้เป็นปัจจุบัน

กำหนด แปลว่า ความรู้ของชีวิตอันมีสติควบคุม เช่น ก่อน จะเดิน ให้สำรวมจิตที่เท้าขวา ตั้งสติปักลงไป แล้วกำหนดในใจ คำว่า ขวา ให้ยกส้นเท้าขวาขึ้น สติระลึกรู้พร้อมกับส้นเท้าขวาที่ยกขึ้น อย่าง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า สติระลึกรู้พร้อมกับเท้าขวาที่เคลื่อนไป ข้างหน้า นอน วางเท้าลงถึงพื้น ปลายเท้าและส้นเท้าลงพร้อมกัน สติ ระลึกรู้พร้อมกับเท้าที่ลงสัมผัสพื้น หรือจะหยิบสิ่งของอะไร ก็ให้ สำรวมจิตอยู่ที่มือข้างที่จะหยิบ ตั้งสติปักลงไปที่มือข้างจะหยิบนั้น แล้วกำหนดในใจว่า หยิบนอน หยิบนอน สติระลึกรู้พร้อมกับมือข้าง ที่กำลังจะหยิบของสิ่งนั้น เป็นต้น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ สิ่งที่ยังบังคับไม่ได้ ต้องใช้สติคอยควบคุม ได้แก่ สุขเวทนา มีทั้งสุขกายสุขใจ ทุกขเวทณาก็ทุกข์กายทุกข์ใจ และอุเบกขาเวทนา คือเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ จิตใจเลื่อนลอยไม่มีที่เกาะ ขณะกำหนดรู้ อยู่ในการเดินหรือนั่งก็ตาม กำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ก็ตาม เมื่อมี อาการของเวณาดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น ให้ทำการกำหนด เดิน นั่ง และพองยุบก่อน มากำหนดรู้อยู่ที่อาการของเวทนาที่เกิดขึ้น กำหนด ตรงเวณานั้นให้มันหายไป เช่น ปวดเมื่อย เจ็บ คัน แน่น เสียด ตรงไหนก็กำหนดตรงนั้น ปวดเมื่อยต้นคอก็เอาจิตปักลงไปที่ต้นคอที่ ปวด แล้วกำหนดว่าปวดหนอ ปวดหนอ คันก็เอาจิตปักลงไปตรงที่ คัน ตั้งสติกำหนด คันหนอ คันหนอ เป็นต้น ถ้าจิตเกิดอาการดีใจ เสียใจ โกรธ ขณะเดิน นั่ง หรือกำหนดพองยุบให้เอาจิตปักลงที่ลึ้นปี หายใจยาวๆ จากจมูกถึงสะดือ ตั้งสติกำหนดตามสภาวะของอารมณ์

ที่เป็นไปในขณะนั้นตามจริงว่า ตีใจหนอ เสียใจหนอ หรือโกรธหนอ
อูเบกขา ไม่สุข ไม่ทุกข์ ใจลอยหาที่เกาะไม่ได้ให้กำหนดที่ล้นปี ตั้งสติ
ระลึกก่อนกำหนดรู้หนอ รู้หนอ เป็นต้น

เมื่อกำหนดเวทนาที่เกิดจนหาย และกลับสู่สภาวะปกติแล้ว
ขณะนั้น หากอยู่ในอาการใด เดิน นั่ง หรือ พองหนอ ยุบหนอ อยู่ก็
ตามให้กลับมากำหนดรู้อยู่ในอาการนั้นต่อไป

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ จิตเป็นธรรมชาติต้องคิดอ่านอารมณ์ รับรู้อารมณ์ไว้ได้
เป็นเวลานานเหมือนเทปบันทึกเสียง ไม่มีตัวตนให้คลำ เราต้องตั้งสติ
พิจารณาเรื่อยๆ ซึ่งจิตก็คือวิญญาณขันธ์ กำหนดพิจารณาจิตก็
เพื่อให้รู้เท่าทันว่าจิตที่กำหนดเกิดอยู่นั้นเป็นจิตชนิดใด เป็นจิตโลก
จิตโกรธ จิตหลง จิตฟุ้งซ่าน จิตที่เป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ

การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือ พิจารณาจิตของตนให้เห็น
สภาวะตามที่ปรากฏในขณะนั้นๆ และรู้ชัดตามความเป็นจริง

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| ๑. จิตมีราคะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ |
| ๒. จิตปราศจากราคะ | ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ |
| ๓. จิตมีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ |
| ๔. จิตปราศจากโทสะ | ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ |
| ๕. จิตมีโมหะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ |
| ๖. จิตปราศจากโมหะ | ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ |

- | | | |
|--------------------------------|-------------|----------------------------|
| ๗. จิตหดหู่ | ก็รู้ชัดว่า | จิตหดหู่ |
| ๘. จิตฟุ้งซ่าน | ก็รู้ชัดว่า | จิตฟุ้งซ่าน |
| ๙. จิตเป็นมหัคคตะ ^๑ | ก็รู้ชัดว่า | จิตเป็นมหัคคตะ |
| ๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า | จิตไม่เป็นมหัคคตะ |
| ๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า | จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า |
| ๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า | จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า |
| ๑๓. จิตเป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า | จิตเป็นสมาธิ |
| ๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า | จิตไม่เป็นสมาธิ |
| ๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว | ก็รู้ชัดว่า | จิตหลุดพ้นแล้ว |
| ๑๖. จิตไม่หลุดพ้น | ก็รู้ชัดว่า | จิตไม่หลุดพ้น ^๒ |

เพื่อให้ประจักษ์ชัดว่า ที่มีความรู้สึกโลก โกรธ หลง หรือ ศรัทธา ฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน เป็นอาการของจิต เป็นธรรมชาติที่เป็นนามธรรม ย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่มาปรุงแต่ง เพื่อรับอารมณ์เมื่อหมดเหตุปัจจัย อาการนั้นๆ ก็ดับไปเอง ไม่มีอะไรเหลืออยู่

จิตเกิดทางตา ตาเห็นรูปเกิดจิตที่ตา หูได้ยินเสียงเกิดจิตที่หู จมูกได้กลิ่นเกิดจิตที่จมูก ลิ้นสัมผัสรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เกิดจิตที่ลิ้น กาย สัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่นั่งลงไปเกิดสัมผัสทางกาย ต้องกำหนด มันอยู่ที่กายและจิตเป็นธรรมชาติอย่างนี้ คลำไม่ได้ ไม่มีตัวตนแต่ประการใด มันเป็นนามที่เราต้องตั้งสติให้เป็นนามธรรม

^๑ มหัคคตะ พจนานุกรม บาสิ - ไทย หน้า ๓๙๐ แปลว่า ไปสูง

^๒ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๑๑๔ หน้า ๑๑๑

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ การกำหนดรู้ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ได้แก่ นิเวศน์ ชันธ ๕ आयตนะ โพชฌงค์ อริยสัจ ๔ รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตที่เป็นกุศล อกุศล หรืออัปายากฤต (กลางๆ) การกำหนดธรรมเมื่อเกิดความรู้สึก ต่างๆ อันเป็นนิเวศน์ธรรม เช่น การยินดี หรือความพอใจในอารมณ์ ภายนอก (กามฉันทะ) หรือความโกรธ (พยาบาท) ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ (อุทธัจจะกุกกุจจะ) หรือ การวุ่นเหิงหาวนอน (ถีน มิทระ) หรือมีความคิดลึกลงเสียในการปฏิบัติ (วิจิกิจฉา) เป็นไป ต่างๆ เช่นนี้ให้ตั้งสติไว้ที่ลึนปี หายใจลึกๆ ยาวๆ กำหนดรู้อาการ ของจิตทันทีที่รู้ เช่น มีกามฉันทะเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า ชอบหนอ เมื่อมีความโกรธหรือพยาบาทเกิดขึ้นก็ให้กำหนดว่า โกรธหนอ เมื่อ วุ่นเหิงหาวนอนก็ปักจิตไว้ที่กลางหน้าผาก ตั้งสติกำหนดวงวนหนอ เมื่อคิดถึงสิ่งนอกกาย คิดถึงบ้าน คิดถึงคนรู้จักก็กำหนดว่า คิดหนอ เมื่อมีความสงสัยเกิดขึ้นก็กำหนดสงสัยหนอ เมื่อกำหนดอาการที่เป็น นิเวศน์ธรรมที่เกิดขึ้นจนหายแล้ว ให้กลับมากำหนดที่การเดินหรือ พองยุบต่อไปตามเดิม ประคองสติให้ติดต่อกันดี จิตเกิดทางอายตนะ ธาตุอินทรีย์ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๑. เวลาตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า เห็นหนอๆ ตั้งสติเอาไว้ที่ตา
๒. เวลาหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า เสียงหนอๆ ตั้งสติเอาไว้ ที่หู
๓. เวลาจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า กลิ่นหนอๆ ตั้งสติเอาไว้ที่ จมูก

๔. เวลาตื่นได้รับรส ให้กำหนดว่า รสหนอยๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้น
๕. เวลากายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า ถูกหนอยๆ ตั้งสติไว้ที่กายถูกสัมผัส
๖. เวลาจิตใจคิดถึง ความโลภ โกรธ หลง ขึ้นมา เพราะกำหนดทวารทั้งห้าข้างต้นไม่ทัน เลยเป็นอดีตไปแล้วให้กำหนดว่ารู้หนอยๆ ตั้งสติไว้ที่ลิ้นปี

เหตุที่ต้องกำหนดจิตและตั้งสติเช่นนี้ เพราะจิตของเราอยู่ได้ บังคับความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น หูได้ยินเสียง กำหนดไม่ทัน เลยเป็นอดีตไปแล้ว ทำให้เกิดชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ ถ้าไม่กำหนดหรือพิจารณาตามความจริงแล้วเป็นโมหะ ตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รับรส ก็เช่นเดียวกัน ข้อสำคัญที่สุดของผู้ปฏิบัติคือ การกำหนดให้เป็นปัจจุบัน

สาเหตุที่จิตไม่เป็นสมาธิและไม่สงบ

(จากหนังสือกฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑๑)

สาเหตุที่จิตไม่เป็นสมาธินั้นมี ๗ ประการ คือ

๑. นั่งไม่ถูกวิธี
๒. จิตเป็นกังวล กังวลเรื่องงาน
๓. เหนื่อยมาก ไปทำงานมาเหนื่อยเหลือเกิน จิตท่านจะไม่เป็นสมาธิ แต่หายเหนื่อยเมื่อยล้าเมื่อไรตั้งสติให้ได้แก่นได้

๔. ป่วย อาพาธหนัก จิตท่านจะไม่เป็นสมาธิ ท่านจะอุปาทานนึกถึงเวทนา ปวดโน่น เมื่อยนี้ ปวดหนอ ปวดเรื่อยอะไร ทำนองนี้ จิตท่านจะขาดสมาธิทันทีถ้าไม่ฝึกปฏิบัติ ท่านจะไม่มีสมาธิเลย

๕. ราคะเกิด ขณะนั้นจิตท่านจะหายไป สมาธิไม่เกิด

๖. โทสะเกิด ท่านไม่สามารถแก้ไขโทสะได้ ไม่สามารถจะตั้งสติไว้ได้ สมาธิ หนีไปหมด ท่านจะทำอะไรเสีย ขาดสมาธิเพราะมีโทสะ โทสะสิ่งสถิตอยู่ในจิตใจของท่าน ปัญญาไม่เกิด แล้วท่านจะไม่มีสมาธิ ปฏิบัติอีก ๒๐ ปีก็ไม่ได้ผล ไม่ได้आนสงส์แต่ประการใด

๗. อารมณ์มากระทบ อารมณ์เกิดกระทบสัมผัสเกิดอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดสัมผัสมากระทบอารมณ์จึงเสียจิตไม่เป็นสมาธิ ไหนเลยท่านจะมีสมาธิ อวดอาตมาว่ามีสมาธิแล้ว ไม่จริง นั่งหลับตาก็ไม่รู้ว่าคุณนี้สมณะหรือวิปัสสนา นั่งหลับตายุ่งจิตออกไปโน้นไปเซียงใหม่โน่น จิตโน้นไปห้วงผัวกลั้วผัวจะไปมีเมียใหม่ อะไรทำนองนี้ รับรองอีกร้อยปีท่านจะไม่ได้อะไร จิตเกิดโทสะถ้าท่านไม่ระงับโทสะก่อนสมาธิก็ไม่เกิดแน่นอน ขาดการกำหนดจิตจะขาดปัญญา ไหนเลยสมาธิจะเกิดขึ้นกับตัวท่านได้

ส่วนสาเหตุของจิตไม่สงบมีอยู่ ๘ ประการ โยมต้องกำหนดจดจำข้อ นี้ไว้ก่อน จิตไม่สงบทำอย่างไรก็ไม่สงบ ถ้าไม่ฝึกมาก่อน จิตไม่มีสมาธิจะไม่มี ความสงบในครอบคร้วเลย สาเหตุนี้มันได้แก่

๑. มีไม่พอ ตะเกียกตะกายอยู่รำไป ท่านจะไม่มี ความสงบในครอบคร้วเลย

๒. ใช้เวลาว่างมากเกินไป ไม่เอางานเอาการ พวกประเภทนี้ พวกจิตว่าง มันว้างจิตก็ไหลไปสู่ที่ต่ำ ชีวิตจะไร้สาระ ไม่สงบ

๓. ถูกเบียดเบียนจิตใจ ครอบครัวย้ายไปอยู่ในหมู่บ้านที่เขา เบียดเบียนจิตใจ จิตท่านจะไม่สงบ

๔. อวัยวะไม่ตั้งอยู่ในความปกติ ปวดท้อง ปวดหัว ธาตุทั้ง ๔ ขาดไป อวัยวะไม่ปกติ ท่านจะขาดปัญญา จะสงบได้ไหม อวัยวะไม่ตั้งอยู่ในความสงบ ยกตัวอย่างให้เห็นอย่างง่ายๆ ก่อนสอนก็ต้องไป ปัสสาวะก่อน ไปถ่ายอุจจาระเสียก่อน ให้มันโล่งใจแล้วสอนต่อไป หากจิตไม่สงบแล้วท่านจะสอนเด็กไม่ได้ดีเลย

๕. โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ท่านเป็นโรคสามวันสี่วันใช้อยู่ ในภาวะอันนั้นแน่นอนที่สุด

๖. ถูกสิ่งแวดล้อมดึงไปทำชั่ว เข้าไปอยู่ในกลุ่มคนเลวคน พาลสันดานบาป ดึงทุกวัน ดึงทุกเวลา จะไม่เกิดความสงบเลย

๗. ครอบครัวยังไม่มีความสุข ทะเลาะกันทุกวันจิตท่านจะไม่สงบ

๘. มัวเมาในอบายมุข เล่นการพนันไม่พัก เทียวสรวลเสเฮฮาในสังคมตลอดรายการ จิตท่านจะไม่สงบเลย นี่แหละจำไว้

อานิสงส์จากการเดินจงกรม

(จากหนังสือรู้แจ้งในชาตินี้ ของพระกัมมภูฏานาจริยะ อุ บัณฺธิ-ตาภิวังสะ หน้า ๑๘-๒๑)

๑. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทำให้มีกำลังวังชา สามารถอดทนต่อการเดินทางไกลได้
๒. ช่วยเสริมสร้างความเพียรทางจิต ทำให้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร
๓. ช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพดี เป็นผู้ที่มีอาหารน้อย
๔. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี และช่วยลดความง่วงเหงา ความหุดหู่ และเซื่องซึมได้
๕. ช่วยให้เกิดสติที่แนบแน่น และสามารถตั้งมั่นต่อเนืองอยู่ได้นาน



อานิสงส์จากการเจริญพระกรรมฐาน

(จากหนังสือ พุทโธโลยี ของพระธรรมสิงหบุราจารย์ หน้า ๒๙๓-๒๙๗)

๑. ทำให้ฉลาดเฉลียว มีปัญญา แก้ไขปัญหาตัวเองได้
๒. ทำให้รู้จักและเข้าใจตัวเอง จะได้อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็น
๓. ทำให้รู้จักในการปกครองชีวิตตนเอง ครอบครัวย และสังคม
๔. ทำให้เป็นผู้มีจิตใจสงบ สุขุมเยือกเย็น ไม่ใจร้อนเหมือนแต่ก่อน
๕. ทำให้เป็นผู้มีจิตใจหนักแน่น ไม่โลเล และหวั่นไหวง่าย
๖. ทำให้เป็นผู้สตรอบคอบ ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต
๗. ทำให้มีความจำดีขึ้น ไม่หลงลืมง่าย ถ้าเป็นเด็กนักเรียนและนักศึกษา จะเรียนหนังสือเก่ง
๘. ทำให้เป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีทิฐิมานะถือตัว
๙. ทำให้เป็นผู้ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
๑๐. ทำให้รักใคร่กัน สนิทสนมกลมเกลียว เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
๑๑. ทำให้มีกตัญญูทศเวทิตาธรรม
๑๒. ทำให้มีความบริสุทธิ์หมดจดทั้งกาย วาจา และใจ
๑๓. ทำให้รู้จักปรมาตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม บัญญัติอารมณ์

๑๔. สามารถปิดอบายภูมิได้ คือ เปรต นรก อสุรกาย และสัตว์
เดรัจฉาน
๑๕. ทำกิเลส ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางได้
๑๖. ทำให้ดับความทุกข์ร้อนทางกายและทางใจได้
๑๗. ทำให้เกิดความเชื่อ และเลื่อมใสในพระรัตนตรัยอย่างมั่นคง
๑๘. ทำให้บรรลุนิพพาน คือ มรรคผลนิพพาน



เมื่ออาตมาได้พบกับสมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้ว

จากหนังสือกฎแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ เล่ม ๕

คืนวันหนึ่งอาตมานอนหลับแล้วฝันไปว่า อาตมาได้เดินไปในสถานที่
แห่งหนึ่ง ได้พบกับพระสงฆ์รูปหนึ่งครองจีวรคร่ำ สมณสาธูป
เรียบร้อยน่าเลื่อมใส อาตมาเห็นว่าเป็นพระอาวุโสผู้รัตัญญูจึงน้อม
นมัสการท่าน ท่านหยุดยืนตรงหน้าอาตมาแล้วกล่าวกับอาตมาว่า

**“ฉันคือ สมเด็จพระพนรัตน์ วัดป่าแก้วแห่งกรุงศรีอยุธยา
ฉันต้องการให้เธอได้ไปที่วัดใหญ่ชัยมงคล เพื่อดูจารึกที่ฉันได้จารึก**

ถวายพระเกียรติแก่สมเด็จพระนเรศวรมหาราชผู้เป็นเจ้า เนื่องในวาระที่สร้างพระเจดีย์ฉลองชัยชนะเหนือพระมหาอุปราชาแห่งพม่า และประกาศความเป็นอิสระของประเทศไทยจากหงสาวดีเป็นครั้งแรก เธอไปดูไว้แล้วจดจำมาเผยแพร่ออกไป ถึงเวลาที่เธอจะได้รับรู้แล้ว”

ในฝันอาตมารับปากท่าน ท่านก็บอกตำแหน่งให้แล้วก็ตกใจตื่นนอนโกล้ง อาตมาก็ทบทวนความฝันก็นึกอยู่ในใจว่าเราเองนั้นกำหนดจิตด้วยกรรมฐานมีสติอยู่เสมอ เรื่องฝันฟุ้งซ่านเป็นไม่มี อาตมาก็ได้ข่าวในวันนั้นแหละว่า ทางกรมศิลปากรทำการบูรณปฏิสังขรณ์พระเจดีย์ใหญ่ในวัดใหญ่ชัยมงคล และจะทำการบรรจุขี้ยอดพระเจดีย์ อันเป็นนิมิตหมายการสิ้นสุดการบูรณะ แล้วจะรื้อนั้งร้านทั้งหมดออกเสร็จสิ้น

อาตมาจึงได้ขอร้อง ดร.กิงแก้ว อัครถาวร ให้เลื่อนการปิดยอดบัว ไปอีกวันหนึ่ง เพื่อที่อาตมาจะได้นำพระขี้เสมาชัย ชุ่มเสมอมาขอ ที่อาตมาได้สร้างขึ้นตามแบบดั้งเดิมที่พบในเจดีย์ใหญ่ใกล้กับวัดอัมพวัน ซึ่งพังลงน้ำ และกังเหยิงเป็นคนรวบรวมเอามาให้อาตมา ตั้งแต่เมื่อเริ่มมาพัฒนาวัดใหม่ๆ แต่แตกหักพังทั้งนั้นหลายสิบปี อาตมาได้ปันเอามาผสมสร้างเป็นองค์พระใหม่ไปร่วมบรรจุไว้ที่ยอดพระเจดีย์บ้าง

วันนั้นอาตมาเดินทางไปถึงก็ได้เดินขึ้นไปบนเจดีย์ตอนที่สุดบันไดแล้ว มองเห็นโพรงที่ทางเขาทำไว้สำหรับลงไปด้านล่าง มีนั้งร้านไม้พอไต่ลงไปภายใน ตั้งใจเด็ดเดี่ยวว่าลงไปคราวนี้ ถ้าพลาด

ตกลงไปจากนั่งร้านม้าย่อมตาย คนที่ร่วมเดินทางมาเขามัวแต่ไปบนลานชั้นบน อาตมาก็ดิ้งลงไปชั้นล่าง มีไฟฉายดวงหนึ่ง เวลานั้นประมาณ ๐๙.๐๐ น. อาตมาลงไปภายในแล้วก็พบนิมิตดังที่สมเด็จพระพนรัตน์ได้บอกไว้จริงๆ

อาตมาจึงได้พบว่าแท้ที่จริงแล้วสิ่งที่สมเด็จพระพนรัตน์วัดป่าแก้ว ท่านได้จารึกถวายพระพร ก็คือบทสวดที่เรียกว่า “พาหุง มหาการุณิก”

ท้ายของนิมิตนั้นระบุว่า “เราสมเด็จพระพนรัตน์วัดป่าแก้ว ศรีอโยธยาศ คือผู้จารึกนิมิตรณาเอาไว้ถวายพระพรแด่มหาบพิตรเจ้าสมเด็จพระนเรศวรมหาราช”

พาหุงมหากา (รุณิก) คือ บทสวดสรรเสริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ แล้วก็พรพาหุงอันเริ่มด้วย พาหุงสหัส ไปจนถึง ทุคคาหทิภูริ แล้วเรื่อยไปจนถึงมหากการุณิกนาโถหิตายะ และจบลงด้วยกะวะตุ สัพพะมังคะลัง สัพพะพุทธา สัพพะธัมมา สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถิ ะวันตุเต อาตมาเรียกรวมกันว่า **พาหุงมหากา**

อาตมาจึงเข้าใจในบัดนั้นเองว่า บทพาหุงนี้คือ บทสวดมนต์ที่สมเด็จพระพนรัตน์วัดป่าแก้วได้ถวายให้พระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราชไว้สวดเป็นประจำ เวลาอยู่กับพระมหาราชวังและในระหว่างศึกสงคราม จึงปรากฏว่าพระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเจ้าทรงรบ ณ ที่ใด ทรงมีชัยชนะอยู่ตลอดมาได้ทรงเปลี่ยนพล้ำเลย แม้จะเพียงลำพังสองพระองค์กับสมเด็จพระอนุชาธิราชเจ้า

ท่ามกลางกองทัพพม่าจำนวนนับแสนคน ก็ทรงมีชัยเหนือกองทัพพม่า ด้วยการกระทำยุทธหัตถีมีชัยเหนือพระมหาอุปราชา ณ ดอนเจดีย์ปุชนียสถาน แม้ข้าศึกจะยิงปืนไฟเข้าใส่พระองค์ในตอนเช้ากันพระศพของพระมหาอุปราชาออกไปราวกับท่าฝนก็มีปาน แต่ก็มิได้ต้องพระองค์ ด้วยเดชะพาหุฆมมหากาที่ทรงเจริญอยู่เป็นประจำนั่นเอง

อาตมาพบนิมิตแล้วก็ได้ขึ้นมาด้วยความสบายใจ ถึงปากปล่องที่ลงไปเกือบสามชั่วโมง เนื้อตัวมีแต่หยากไย่ เดินลงมาแม่ชีเห็นเข้ายังร้องว่า หลวงพ่อเข้าไปในโพรงนั้นมาหรือ แต่อาตมาไม่ตอบ

ตั้งแต่นั้นมา อาตมาจึงสอนการสวดพาหุฆมมหากาให้แก่ญาติโยมเป็นต้นมา เพราะอะไร เพราะพาหุฆมมหากานั้นเป็นบทสวดมนต์ที่มีค่าที่สุด มีผลดีที่สุด เพราะเป็นชัยชนะอย่างสูงสุดของพระบรมศาสดา จากพญาวสวัติมาร จากอาฬาวกยัักษ์ จากช้างนาฬาคีรี จากองคุลิมาล จากนางจิณฺจมาณวิกา จากสังกนิครนทร์ จากพญานันโทปนันทนาคราช และท่านท้าวพกาพรหม เป็นชัยชนะที่พระพุทธองค์ทรงได้มาด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ และด้วยอำนาจแห่งบารมีธรรมโดยแท้ ผู้ใดได้สวดไว้ประจำทุกวันจะมีชัยชนะ มีความเจริญรุ่งเรืองตลอดกาลนาน มีสติระลึกได้ จะตายก็ไปสู่สุคติภูมิ

ขอให้คุณโยมช่วยประชาสัมพันธ์ให้ด้วยนะว่า ให้สวดพาหุฆมมหากาให้ทั่วหน้า นอกจากจะคุ้มตัวแล้ว ยังคุ้มครอบครัวได้ สวดมากๆ เข้า สวดกันทั้งประเทศ ก็ทำให้ประเทศมีความรุ่งเรือง พวกคนพาลสันดานหยาบก็แพ้ภัยไปอย่างถ้วนหน้า ไม่เพียงแต่

พระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเท่านั้น ที่พบความมหัศจรรย์ของบทพาทุงมหากา แม้พระบาทสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชก็ทรงพบเช่นกัน โดยมีบันทึกโบราณบอกไว้ดังนี้ว่า

“เมื่อพระเจ้าตากสินมหาราชตีเมืองจันทบุรีได้แล้ว ก็ทรงเห็นว่าสงครามกู้ชาติต่อจากนี้ไปจะต้องหนักหนาและยืดยาว จึงทรงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างพระยอดธงแบบศรีอยุธยาขึ้นแล้ว นิมนต์พระเถระทั้งหลายมาสวดบทพาทุงมหากาบรรจุไว้ในองค์พระ และพระองค์ก็ทรงเจริญรอยตามพระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ด้วยการเจริญพาทุงมหากา จึงบันดาลให้ทรงกู้ชาติสำเร็จ”

โยมช่วยบอกญาติโยมด้วยนะว่า สวดพาทุงมหากากันให้ได้ทุกบ้าน สวดให้ได้มากๆ จะมีแต่ความรุ่งเรือง สวดบทพาทุงมหากาก่อนแล้วจึงสวดบทชินบัญชร เพราะชินบัญชรนั้นเจ้าประคุณสมเด็จพระท่านให้สวดบูชาพระอรหันต์ ท่านต้องสวดพาทุงมหากาก่อนแล้วจึงมาถึงชินบัญชรให้จดจำกันเอาไว้ นั่นแหละมงคลชีวิต

ให้ทานของเลิศ ย่อมได้ของเลิศตอบแทน
ให้ทานของดีของประเสริฐ ย่อมได้ของดีของ
ประเสริฐตอบแทน
ให้ทานของอันเป็นที่พึงพอใจ ย่อมได้รับของ
อันเป็นที่พึงพอใจตอบแทน
ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรากระทำลงไป ก็ย่อมเป็น
เงาสะท้อนย้อนกลับคืนมาหาตัวของเราเอง

หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

ทำบุญง่ายๆ ตามภาษาคน (ไม่ค่อย) มีเวลา

ติคุขปณฺโณ (หัวใจสีขาว)

พูดถึงเวลาถ้าเราจะทำบุญ คนส่วนใหญ่มักจะนึกถึง การตักบาตร
พระหรือเข้าวัดทำบุญเป็นส่วนมาก แต่ถ้าหากว่าเราไม่ค่อยจะมีเวลา
ตักบาตรพระหรือเข้าวัดทำบุญก็เลยเสียโอกาสในการสะสมบุญของ
เรา

วันนี้จึงมีเรื่องมาเล่าให้ทุกคนได้อ่านพิจารณากัน เพื่อจะได้แง่มุม
ใหม่ๆ ในการสร้างบุญสร้างกุศล สำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาหรือมี

เวลาทำเป็นปกติอยู่แล้ว แต่มีเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยให้ได้อ่าน เพื่อจะได้เข้าใจว่า ถ้าเราทำอย่างที่จะบอกต่อไปนี้ เราจะได้อะไรบ้าง?

เชื่อว่าที่บ้านของทุกคนจะต้องมีหิ้งพระบูชาหรือโต๊ะหมู่บูชา แต่ถ้าไม่มีให้หารูปพระมาติดไว้ที่ผนังบ้านก็ได้ จากนั้นให้เราหาขันหรือกระปุกออมสิน หรือบาตรพระพลาสติก (ที่ร้านสังฆทานจะมีขายเป็นบาตรพระพลาสติกเจาะรูเหมือนกระปุกออมสิน) ทุกวันให้เราทุกคนสละเวลาเพียงวันละประมาณ ๒๐-๓๐ นาที สวดมนต์ไหว้พระเวลาไหนก็ได้ที่เราว่าง เราสบายใจ เข้า สาย บ่าย เย็น หรือก่อนนอนก็ได้ โดยเริ่มสวดจาก

บทบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ะกะวะวา พุทธัง ะกะวันตัง
อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ะกะวะวะตา ธัมโม ธัมมังนะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ะกะวะวะโต สวากะสังโฆ สังฆังนะมามิ
(กราบ)

จากนั้นก็ตั้ง

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ (๓ จบ)
ระหว่างที่ตั้งนะโม ก็ให้อาเงินมาจบไว้ที่มีมือ จะกี่บาทก็ได้ ๕
บาท ๑๐ บาท ๒๐ บาท หรือมากกว่านั้นก็ได้ตามศรัทธา
จากนั้นก็เริ่มสวด

	พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
	ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
	สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ทุติยัมปิ	สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ตติยัมปิ	พุทฺธัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ตติยัมปิ	ธัมมัง	สละระณัง	คัจฉามิ
ตติยัมปิ	สังฆัง	สละระณัง	คัจฉามิ

ต่อจากนั้น ก็เริ่มสวดบทพระพุทธานุ (อิติปิโส ภะคะวา ฯลฯ) บท
พระธรรมคุณ (สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ฯลฯ) บทพระสังฆคุณ
(สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ฯลฯ)

ถ้ามีเวลาให้สวดบทพาหุงมหากาต่อ จบแล้วให้มาสวดบท
พระพุทธรุณบทเดียว ๙ จบ หรือเท่าอายุบวกหนึ่ง ถ้าไม่มีเวลาให้
สวดบทพระพุทธรุณบทเดียว ๙ จบ หรือเท่าอายุบวกหนึ่ง

ต่อจากนั้นตั้งสมาธิจิตสักกระยะหนึ่งแล้วอธิษฐานจิต เสร็จ
แล้วเอาเงินที่เราจับไว้ในมือใส่เข้าไปในภาชนะที่เตรียมไว้ที่หิ้งพระ
หรือโต๊ะหมู่บูชา เสร็จแล้วแผ่เมตตาอุทิศส่วนกุศลทุกครั้ง ทำอย่างนี้
ทุกวันอย่าให้ขาด ถามว่าเราจะได้อะไรจากการปฏิบัติอย่างนี้?

๑. **ถามว่า** ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้น เราสวดมนต์บูชาใคร?

ตอบ เราสวดมนต์บูชาคุณพระพุทธรุณ พระธรรม คุณ
พระสงฆ์ ขณะที่เราสวด จิตเราก็น้อมอยู่กับคุณพระรัตนตรัย
ขณะนั้นจิตเรามีพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ ได้
แล้วกรรมฐาน ๓ กอง

๒. **ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้น** เราสวดมนต์ด้วยจิตที่มีอาการ
สำรวม มีความตั้งใจในการสวด **ถามว่า** อาการที่จิตสำรวมมี
ความตั้งใจในการสวดนั้น เป็นอาการของอะไร?

ตอบ เป็นอาการของสมาธิเบื้องต้น

๓. **ขณะที่เราสวดมนต์ด้วยจิตที่มีอาการสำรวม มีความตั้งใจ จิต**
ของเราก็คอยนึกถึง ระวังไม่ให้หลงลืมในบทสวด **ถามว่า**
อาการที่คอยนึกถึง ระวังไม่ให้หลงลืมในบทในบทสวดนั้น
เป็นอาการของอะไร?

ตอบ เป็นอาการของสติ ได้ฝึกสติในการสวดมนต์ไปในตัว

๔. ขณะที่เราสวดมนต์เสร็จตั้งจิตเป็นสมาธิ อธิษฐานจิตเอาเงิน
ที่จับใส่ลงไป ในภาชนะที่ได้เตรียมไว้ เป็นทานบารมี
อธิษฐานบารมี ซึ่งก็วกมาเข้าเรื่องของบารมี ๓๐ ทศน์
บารมี แปลว่าอะไร? แปลว่า “กำลังใจ” ซึ่งประกอบด้วย

- | | |
|------------------|------------------|
| ๑. ทานบารมี | ๒. ศีลบารมี |
| ๓. เนกขัมมะบารมี | ๔. ปัญญาบารมี |
| ๕. วิริยะบารมี | ๖. ขันติบารมี |
| ๗. สัจจะบารมี | ๘. อธิษฐานบารมี |
| ๙. เมตตาบารมี | ๑๐. อุเบกขาบารมี |

ถ้าจะถามว่าการที่เราสวดมนต์เพียงไม่กี่นาทีตรงนี้เราจะได้
บารมีอะไรบ้าง?

ตอบ

๑. ขณะที่เราสวดมนต์เสร็จเราทำทาน คือ เอาเงินที่จับใส่ใน
ขัน เป็นทานบารมี

๒. ขณะที่เราสวดมนต์อยู่ในขณะนั้นเราไม่ได้ทำบาปกรรม
กับใคร มีศีลอยู่ในขณะที่สวด เป็นศีลบารมี

๓. ขณะที่เราสวดมนต์อยู่นั้นจิตเราปราศจากนิวรณ์มา
รบกวนใจ ถือว่าเป็นการบวชใจ เป็นเนกขัมมะบารมี

๔. ถ้าจะถามว่า การที่เราสวดมนต์ไหว้พระ เราทำด้วยความ
งมงายหรือไม่? ตอบ ไม่ ทำด้วยศรัทธา ทำด้วยปัญญาที่เห็นว่าเป็น
ประโยชน์ ช่วยฝึกจิตฝึกใจให้เกิดสติมีสมาธิ เป็นปัญญาบารมี

๕. ถ้าเราไม่มีความเพียร เราก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้นก็ต้องมีความเพียร เป็นวิริยะบารมี

๖. มีความเพียรแล้ว ไม่มีความอดทนความเพียรก็ตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะฉะนั้นก็ต้องมีความอดทน เป็นขันติบารมี

๗. มีความเพียร ความอดทนแล้ว แต่ขาดสัจจะในการกระทำ หมายถึง ความจริงใจ เพราะฉะนั้น เราก็ต้องมีความจริงใจ ในการประพฤติปฏิบัติ ความจริงใจเป็นสัจจะบารมี

๘. เมื่อเราสวดมนต์เสร็จ ทำสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน การอธิษฐานเป็นอธิษฐานบารมี

๙. ใส่บาตรเสร็จ ก็ต้องแผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศล การแผ่เมตตา เป็นเมตตาบารมี

๑๐. ขณะที่แผ่เมตตา เราก็ต้องทำใจให้เป็นเมตตาไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งหลาย ทำใจให้เป็นพรหมวิหาร อุเบกขา วางเฉย อโหสิกรรมกับบุคคลที่เราได้เคยล่วงเกินกันมา ไม่โกรธแค้น ไม่เกลียดใคร ไม่ชอบใคร ไม่ชังใคร ทำใจให้นิ่ง ทำจิตใจให้สงบเย็น วางจิตให้เป็นอุเบกขาเป็นอุเบกขาบารมี (คืออุเบกขาที่ทรงด้วยพรหมวิหาร)

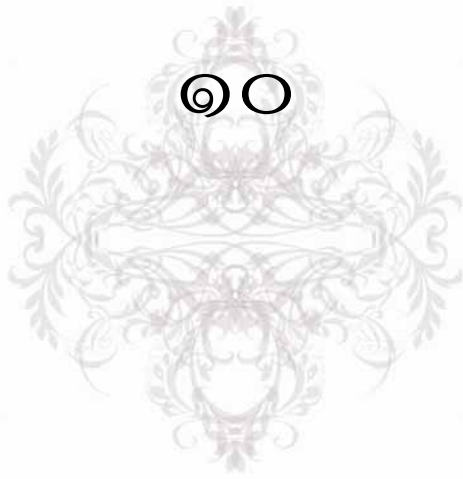
เห็นไหมครับ เพียงแค่เราสวดมนต์เพียงไม่กี่นาทีต่อวัน เราก็ได้บารมีครบถ้วน และสิ่งเหล่านี้เองก็จะสะสมในใจของเรา ทีละเล็ก ทีละน้อยเหมือนเราเก็บเงินวันละบาท ๑๐ วัน ก็ได้ ๑๐ บาท แต่ถ้าเราไม่ทำอะไรเราก็จะไม่ได้อะไรเลย แล้วเงินที่เราหยอดทุกวันที่ได้จากการสวดมนต์ ก็เหมือนกับเราได้ใส่บาตรทุกวันโดยมีพระพุทธเจ้า

เป็นประธาน เมื่อมีโอกาสเข้าวัดเราก็เอาเงินนั้นแหละไปทำบุญ หยอดตู้บริจาค ซื้อของถวายสงฆ์ ได้ของผ้าป่ามาก็เอาเงินที่เราสวด นั้นแหละใส่เข้าไปในซองผ้าป่า หากมีการสร้างพระ สร้างหนังสือ ธรรมะ หรืออะไรต่างๆที่เป็นสาธารณะประโยชน์ ก็เอาเงินที่เรา หยอดทุกวันนี้แหละไปทำบุญ ได้อานิสงส์มาก แล้วจิตของเราก็จะ ติดอยู่กับกุศลทุกวัน เมื่อถึงเวลามันก็จะรวมเข้าในจิตของเราเป็น หนึ่งเดียว

มีหลายคนแนะนำให้ไปทำ ปรากฏว่า ทำแล้วจิตมีสมาธิมากขึ้น มีสติดีขึ้น จากคนที่ใจร้อน ก็ทำให้จิตใจมีอารมณ์เยือกเย็นขึ้น จะ คิดจะทำอะไรก็รู้สึกว่าคล่องตัว มีคนช่วยเหลือ ก็ฝากไว้เป็นแนวทาง ปฏิบัติสำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาทำบุญตักบาตรพระหรือเข้าวัด ถ้า ท่านเห็นว่ามีประโยชน์ ก็พยายามเจริญศรัทธาให้มาก ปฏิบัติให้ได้ ทุกวัน แล้วท่านจะเห็นผลได้ในไม่ช้าอย่างแน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย

ถ้าวันเกิดเลี้ยงเหล้า จดไว้ได้เลย จะอายุสั้น
จะบันทอนอายุให้สั้นลง
น่าจะสวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรม ให้พ่อแม่
วันเกิดของเราคือวันตายของแม่เรา
ไปกราบพ่อกราบแม่ ขอพรพ่อแม่ รับรองพ่อ
แม่ให้พรลูก รวยทุกคน
ไปเลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ให้อิ่มค่อยไปเลี้ยงเพื่อน ๕

หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม
เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี



วิธีสวด

ให้เริ่มสวดตั้งแต่บทบูชาพระรัตนตรัย, กราบพระรัตนตรัย, นมัสการพระรัตนตรัย, ขอมมาพระรัตนตรัย, ไตรสรณคมน์, บทถวายพรพระ, พาหุงมหากาฯ (ชัยมงคลคาถาชัยปริตร), อิติปิโส เท้าอายุเกิน ๑ เช่นอายุ ๒๖ ให้สวด ๒๗ จบ, บทแผ่เมตตา คำอธิษฐานขออโหสิกรรม และบทอุทิศส่วนกุศล

* หมายถึง เครื่องหมาย ให้ออกเสียงสระอะครึ่งเสียง เช่น สักยานัง อ่านว่า สักกะยานัง อาहुเนยโย ให้อ่านออกเสียงว่า อาहुไนโย อื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน

บทบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อภิปูชยามิ
อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมํ อภิปูชยามิ
อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อภิปูชยามิ

บทกราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาคะวา
พุทฺธัง ภาคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)
สวากขาโต ภาคะวะตา ธัมโม
ธัมมํ นมัสสามิ (กราบ)
สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นมามิ (กราบ)

บทนมัสการพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต
อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

ไตรสรณคมณ์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัง พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัง ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

พุทฺธัง สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ตถะพุทฺธัง พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ตถะพุทฺธัง ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ตถะพุทฺธัง สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

บทถวายพรพระ (อิติปิโสฯ)

พุทฺธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิสัสสะถา
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

ธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
สันติภูริโก อะกาลิโก เอहिปัสสีโก โอปะนะยิโก
ปัจจุตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ



สังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคาลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติฯ

ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมชะลึง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาภิรมมะவிธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

มาราติเรกะมะภิชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักกะมะถัฏฐะยักขัง
ขันตีสุทนต์ะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวักคิจักกะมะสะนีวะ สุทาทูธันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

อุกขิตตะชัคคมะตีสัตถะสุทธานันตัง
ธาวันติโยชณะปะถัง คุลิมาละวันตัง
อิทธิภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

กัตวานะ กัฏฐะมูทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิณฺญายะ ทุณฺณวะจะนัง ชะณะกายะมัสสเม
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

สัจจัง วิหาเย มะตีสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญูปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

นันทโทยะนันทะภูชะคัง วิพุธัง มะหิตธิง
ปุตเตนะ เถระภูชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

ทศคาหะทีฏฐิชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภาวะะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

เอตปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา
โย วาจะโน ทินะทิเน สรระเต มะตันที
หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญ ฯ

ชัยปริตร (มหากา ฯ)

มหาการุณโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
 ปุเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
 เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัทธมโน
 เอวัง ตวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
 อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวีโปกชะเร
 อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมหะติฯ

สุนักขัตตังสุมังคะลัง สุปะภาตัง สุขุณฺฐิตัง
 สุขะโณ สุขุหุตโต จะ สุขุณฺฐัง พรหมะจาริสุ
 ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
 ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธี เต ปะทักขิณา
 ปะทักขิณานิ กัตวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิणे ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนนะ สะทา โสตถิ ภะวันตุ เตฯ

อิติปิ โส เท้าอายุเกิน ๑

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ
สัสสะกา เทวะมะนุสสาณัง พุทโธ ภะคะวาติฯ

*** ให้สวดเกินอายุ ๑ จบ เช่น อายุ ๒๖ ปี ต้องสวด ๒๗ จบ

บทแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ,	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ,	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ,	ปราศจากเวร
อัปยาปัชฌ โหมิ,	ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ,	ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง	มีความสุขกายสุขใจรักษาตน
ปะริหะรันตุ.	ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ.

คำอธิษฐานขอโหสิกรรม

ถ้าข้าพเจ้ากระทำความผิดต่อบุคคลใด สรรพสัตว์ใดๆ ก็ตามไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้งต่อหน้า และลับหลัง เจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ขอท่านทั้งหลาย เหล่า นั้นโปรดอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า เพื่อให้ข้าพเจ้า และท่านทั้งหลายได้อยู่อย่างสงบร่มเย็น และมีความสุข

กรรมใดๆ ที่ทุกท่านได้เคยล่วงเกินข้าพเจ้าไว้ ไม่ว่าจะเป็นทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เจตนาหรือไม่เจตนาก็ตามข้าพเจ้า ขออโหสิกรรม ให้แก่ทุกๆท่านเหล่านั้น เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้มีชีวิตอยู่ อย่างมีความสุข.



แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา, สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์
 เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
 อะเวรา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
 อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
 อปฺยาปิณา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
 อย่าได้พยาบาท เบียดเบียน
 ซึ่งกันและกันเลย
 อนิฆา โหนตุ, จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด
 อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
 สุขี อัตตานัง จงมีความสุขกายสุขใจ รักษา
 ปะริहरันตุ. ตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

บทแผ่ส่วนกุศล

อิทัม เม มาตาปิตูนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาตา ปิตะโร

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า

ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัม เม ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัม เม ครูปัชฌายาจริยานัง โหตุ

สุขิตา โหนตุ ครูปัชฌายาจริยา

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า

ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข



อิหัง สัพพะเทวานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะเปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะเวรีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ เเวรี
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิหัง สัพพะสัตตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา
ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

เป็นมนุษย์บุรุษโชคอย่าโศกเศร้า
ให้เร่งเข้าสร้างฐานะมาต่อสู
หนักก็เอาเบาก็รับประดับชู
เป็นเกียรติคู่ความดีศักดิ์ศรีตัว

หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

ขอเจริญจิตพิธพรชัย ๔ ประการ
มีอายุขอให้ยืนนาน วัฒนโณผิวพรรณพ่องใส
สุขขังขอให้สุขภาพกายอนามัยทุกท่านโปรดได้
ใจดี โรคภัยไข้เจ็บมีก็โปรดได้หาย
สิ่งทั้งหลายที่คิดไว้ ณ บัดนี้
หรือจะคิดต่อไปในโอกาสข้างหน้า
จงปฏิบัติงานให้เกิดความสำเร็จผลสม
เจตนจำนงความมุ่งมาดปรารถนาด้วยกัน
ทุกๆ ท่าน ณ โอกาสบัดนี้เทอญ.

หลวงพ่ोजรัญ จิตธมโม

เจ้าอาวาสวัดอัมพวัน เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี

ขอบคุณ

คณะภิกษุสงฆ์

วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี

ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน

ศูนย์กลางการศึกษาวิปัสสนา-

ธุระพุทธวิหาร

วัดตาลเอน จ.พระนครศรีอยุธยา

พระครูสมุห์จิริยุทฺธ อธิฉนโท

พระวิสันต์ เตชวโร

พระสุระ ปญฺญาโร

พระวิโรจน์ จกกวโร

พระอรรณนิติ จันทสวโร

พระยุทธนา อริโย

พระนรินทร์ โชติปาโล

พระพิเชษฐ์ เขมธมโม

พระคงศักดิ์ เตชปญฺโญ

พระมงกุฎ กนตธมโม

พระวัชริต พทฺทโก

พระศุภฤกษ์ ฐานกโร

หนังสือธรรมโอสถเล่มนี้จะสำเร็จไม่ได้ หากไม่ได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ที่ทำให้หนังสือเล่มนี้ได้จัดพิมพ์และเผยแพร่ไปสู่ท่านผู้อ่านจนสำเร็จจุล่งไปด้วยดี ขอขอบคุณผู้ป่วยที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ หอผู้ป่วยตึก ๕ก. ๕จ. ที่เป็นแรงบันดาลใจทำให้เกิดหนังสือเล่มนี้ได้ ขอขอบคุณพระวิโรจน์ จกกวโร ที่คอยให้คำปรึกษา ให้กำลังใจ และให้แนวความคิดที่ดีและแหวกแนวอยู่เสมอ ขอขอบคุณพระอรรณนิติ จันทสวโร และน้องสามเณรภาสิต บุญอินทร์ ที่ช่วยออกแบบหน้าปกอันแสนอบอุ่น และทำให้เราอยากหยิบหนังสือธรรมะเล่มนี้ขึ้นมาอ่าน ทั้งๆ ที่งานของท่านก็มากมายจนล้นมือ ขอขอบคุณพระวิสันต์ เตชวโร ที่ช่วยตรวจทานพิสูจน์อักษรในหนังสือเล่มนี้ให้มีข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดน้อยที่สุด ขอขอบคุณคุณวุฒิพงษ์ อัคราภรณ์และคุณเพียรพรพรหมโชติ ที่เป็นทีปรึกษาในการจัดรูปเล่ม ขอขอบคุณพระศุภฤกษ์ ฐานกโร และ

คุณชาคริต จันเพชร ที่เก็บภาพสวยๆ มุมดีๆ ของงานศิลปะมาให้เราได้ดูกัน ขอขอบคุณอาจารย์สุวัฒน์ แสนขัตติยรัตน์ ที่เอื้อเพื่อสถานที่ในการถ่ายภาพงานศิลปะที่สวยงาม เพื่อมาลงหน้าปกหนังสือธรรมะเล่มนี้ ขอขอบคุณอาจารย์บำรุงศักดิ์ กองสุข ที่สร้างสรรค์ผลงานปฏิมากรที่สวยงามและทรงคุณค่ายิ่งควรแก่การบูชา เพื่อสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ต่อไป และที่ขาดไม่ได้คือ บุคคลผู้มีส่วนร่วมทุกๆ ท่าน ในการจัดพิมพ์หนังสือ ธรรมโอสถ ดังมีรายนามดังต่อไปนี้...

คณะญาติธรรมวัดอัมพวัน • คณะญาติธรรมศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน • คณะญาติธรรมบ้านป่าตาล-ต้า (เชียงราย) • คณะญาติผู้ป่วยและผู้ป่วย ๕ก. ๕จ. • เจ้าหน้าที่หอผู้ป่วย ๕ก. • สวัสดิการหอผู้ป่วย ๕จ. • คุณพ่อวิชัย - คุณแม่มาลี โรจน์พงศ์เกษม และครอบครัว • คุณพ่อสุเทพ - คุณแม่วิภาวรรณ โรจน์พงศ์เกษม และครอบครัว • ครอบครัวศรีสวรรค์กุล และญาติ • ครอบครัววัชรสุรงค์ • คุณบุญศรี ทองพรหม • คุณแม่นิตยา หินแก้ว • เด็กหญิงภักคณา จุลพล • คุณกาญจนา หินแก้ว • ร้าน อ.อ่าง 99 • คุณกนกนิกษ์ อังคประเสริฐกุล • เด็กชายกตัญญ์ปัฐน์ อังคประเสริฐกุล • คุณยายกรณิการ์ แก้วอัศฮาต • คุณบรรดล (ทิตเจ) • คุณศิริธร อิศรางกูร ณ อยุธยา • คุณเวชกร ปาลสาร และครอบครัว • คุณทองศรี ศรีสำราญ • เด็กชายอาเนช ศรีสำราญ • คุณศรีประไพ พงษ์ไทย • คุณยายเปรม พงษ์ไทย • คุณอัมรา ทองลา • คุณจรรยาพรณ หงษาคำ • คุณแม่เกลือ วุฒิวงค์ • คุณกณทิรา วุฒิวงค์ • คุณชยณิด ทิวไผ่

ขอบคุณ

งาม • คุณเจริญโรจน์ ทิวไผ่งาม • คุณเพ็ญลัดดา ไชยยศ • คุณประยูร
อนุสรราชกิจ • คุณเผ่าทิพย์ บุญยศาสตร์พันธุ์ • คุณอุบล จ้วงพานิช • คุณ
บังอร เพชรศรี และครอบครัว • คุณรัตยา ศุภศิริกุล และครอบครัว • คุณ
บานเย็น ไชยศรี และครอบครัว • คุณสมฤดี ศรีนา และครอบครัว • คุณ
ศาดนันท์ ชนะบัว และครอบครัว • คุณบุญเลี้ยง พรหมราช และครอบครัว
• ร้านเพื่อนก๊อปปี้เซ็นเตอร์ (โยมจีน) • ผศ.นพ. ทวีโชค วิชญโยธิน • รศ.
พญ.วิมลรัตน์ - คุณแม่ทองเลี่ยม ศรีราช • นางประภาพรณ - นายสุรภิน
ลิมป์กุลวัฒนาพร • นพ.เกรียงไกร-พญ.อุ้มจิต วิทยาไพโรจน์ • นายโทน-
นางชนิษฐา-นายมนตรี กุณะ • นายสำราญ - นางประไพ เครือเนตร • นาย
ทินกร - นางคำพันธ์ กาวงษ์กลาง • นางเข็มมา - น.ส.สุกัญญา กาวงษ์กลาง
• คุณสุวรรณ - จารึก - จิรัฏฐ์ - ทวีรัฐ กริทธิ • นางวินิตา จีระเร็นศักดิ์
และครอบครัว • น.ส.เสาวณี สมบัติ • น.ส.ลำปาง ผาอ่อน • นางปรียา รุ่งภู
ศรี • ด.ช.เอกสิทธิ์ อังศรีประเสริฐ • ด.ญ.เอกอารี อังศรีประเสริฐ • น.ส.นิ
ชากร ราชา • นางกาญจนา-นายดิเรก อุปปัญ • น.ส.เยาวภา เอกอุ่น • นาง
ไกรวาส แจ่มเสม และครอบครัว • น.ส.อนงนาฏ ปราบหนองบัว • นางปริญ
ดา พรหมโคตร และครอบครัว • นางสุทธินี-นายสงบ เพ็ญกระแสร • นาย
ศักดิ์กฤษณ์ ทองคำ • นางสุมาลี-นายธานี ศรศักดิ์ • น.ส.วันเพ็ญ แก้วเจิม
• นางสมยงค์ ศรีชัยปัญหา • คุณเพ็ญนภา เพี้ยหอชัย • น.ส.วรรณภา นารา
สัจจ์ • น.ส.สุพิชชา เครือเนตร • นางผาย ภัทรโชติ • นายสนั่น ภัทรโชติ •
น.ส.ภัทริยา ภัทรโชติ • น.ส.นุจจริย ด่านกระตอย • นายประยูร อาจกล้า •
นายภัทรพฤกษ์ ภัทรโชติ • น.ส.สุธันนี สิมะจารึก • นางสุเจตนา ภูมิสวัสดิ์
• น.ส.มรกต ประจันทรนวล • พ.ญ.ภานุพร พฤกษา • ผศ.นพ.ธนภัทร รัต
นภากร • คุณอรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร • คุณชัชรวี นรนิธิวรรณ • คุณศุพ
รัตน์ ปรศุพัฒนา • คุณนิชาภัทร อีรวรรุฒิ • คุณภักติพร โรจน์พงศ์เกษม •
คุณณัฐฎาพล โรจน์พงศ์เกษม • คุณณัฐธชัย-คุณช่วย โรจน์พงศ์-

เกษม • คุณพจสาร โรจน์พงค์เกษม • คุณสุเมธ โรจน์พงค์เกษม • คุณจิรวัฒน์
 โรจน์พงค์เกษม • คุณธวัชรัตน์ โรจน์พงค์เกษม • คุณธิปไตย อินฐาบุตร • คุณ
 สุวิทย์-คุณปิยะวรรณ สุธรรมบุตร • คุณเพ็ญประภา อนวัชพงศ์ • คุณสุวรรณา-
 จาริก-จิรภัฏฐ์-ทวีรัฐ กริทธิ • นพ.อดุลย์-นางจันทร์จิราภรณ์ บำรุง • นต.อุดม-นาง
 ทองเจือ จินจันทิก • เด็กชายจิตริน-เด็กหญิงเจนจิรา บำรุง • รศ.พญ.พนารัตน์
 รัตนสุวรรณ ยิ้มแย้ม • นพ.ภิเชก ยิ้มแย้ม • นางสาวระริน แสนโคตร • พญ. สุวรร
 รม เลาสศิริวงศ์ • น.ส.เบญจสิล เกตุคล้าย • นายโกวิทย์-นางดังกวย พาชีรัตน์ •
 นายประกอบ-นางไทย แดงใหญ่ • คุณพ่อสวัสดิ์-คุณแม่บัวฉิมว้ย สุธรรมบุตร •
 คุณจารวี สุขประเสริฐ • คุณอ้อยฤทัย อภิรักษ์กมล • คุณอริสราภรณ์ ศิรินา
 มา รัตน์ • คุณพรเทพ-คุณชนิดา-ด.ช. ณภัทร สุกใส • คุณชนิกา อรุณวัฒนา • คุณ
 วาสิณี ตั้งประกอบและครอบครัว • คุณอุมาพร ศรีพัฑ • พจท เฉวียง-คุณอุลิส ศรี
 พัด • คุณเกียรติชัย-คุณนนท์-คุณนนท์ ทวีศักดิ์วิไล • คุณสุธี-คุณอนงค์ ทวีศักดิ์
 วิไล • คุณรัตนพร-คุณรัชนิวรรณ ศรีพัฑ • คุณพรรณเพ็ญ อุตตศาสตร์ • คุณจรี
 รัตน์ เจริญรักษ์ • คุณเล็ก เพ็ชรช่วย • คุณวิมล-คุณพชรเมเฒ่า-คุณวิพุธพงศ์ สาย
 ตระกูล • คุณวิมล-คุณดำรงค์-คุณวัชรพล พงษ์पालิต • คุณจิรายุ ใจว่อง • คุณกิง
 ลมน ศรานูชิต • คุณเกรียงศักดิ์ จรัสธีรโชติ • พ.ท.สุวิทย์-พ.ท.มนต์ภัสสร-คุณธัญ
 รัตน์ เกตุศรี • คุณกฤษฎี ยิวคิม • คุณวราภรณ์ เปี่ยมเขียว • ครอบครัวพิพัฒนาง
 กูร • คุณเสรี อรุณรุ่งรัตน์ • คุณจันทร์จิรา เอี่ยมอรุณกิจ • คุณสนอง กำธรนเดช
 และครอบครัว • คุณอริชัย เพ็ชรกุล • คุณถาวร อานูภาพไตรรงค์ • คุณวิรัตน์
 อนุรักษ์พุฒิ • คุณจิรวรรณ เชษฐบุตร • กลุ่มคุณฉัตรกุล • คุณนิธินันท์ ภูเจริญ
 และครอบครัว • คุณวันทนา วุฒากร • คุณเกรียงศักดิ์ พนมธนศักดิ์ • คุณจารวี
 สุขประเสริฐและครอบครัว • คุณเกศินี มีทรัพย์และครอบครัว • คุณยุพิน บึงเที่ยง
 • คุณทวีและทัศนีย์ ศิรินามา รัตน์ • อริสราภรณ์ ศิรินามา รัตน์ • คุณวุฒิพงษ์
 อัมมารลักษณ • คุณเพียรพร พรหมโชติ

ร่วมรับรู้เรื่องราวการเผชิญภัยของพระพุทธเจ้า
ที่พระองค์ทรงได้รับชัยชนะจนเป็นตำนานอันยิ่งใหญ่
พร้อมภาพประกอบจากอาจารย์สุวัฒน์ แสขัตติยรัตน์
ศิลปินเหรียญทองจิตรกรรมแบบไทยประเพณี จาก
งานจิตรกรรมบัวหลวงครั้งที่ ๒๕ ประจำปี พ.ศ.๒๕๔๔
และคณะช่างเขียนงานจิตรกรรมไทยแนวประเพณีอีก
มากมาย ที่ร่วมถ่ายทอดงานศิลปะคู่พระพุทธศาสนาด้วย
จิตวิญญาณที่ระอุถึงองค์พระสัพพัญญู

เชิญท่านผู้อ่านร่วมค้นพบจินตภาพจากตำนานมรดก
แห่งชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้าในหนังสือเล่มนี้



“พหุยุทธ์ ชัยชนะแห่งพุทธะ”



พระมหาลัทธิเทวเรระ ผู้เป็นพระอรหันต์
ที่จะพาท่านผู้อ่าน ท่องเที่ยวไปบนสวรรค์ และ
ดินแดนนรกที่เกิดจากการเสวยผลกรรมต่าง ๆ กัน
ของมนุษย์ และมงคลอันประเสริฐทั้ง ๓๔ ประการ
ที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้แก่ท้าวสักกะเทวราช
และเหล่าเทวดาทั้งหลาย

เชิญท่านผู้อ่านสัมผัสพระธรรมอันประเสริฐ
ของพระพุทธองค์ได้จากหนังสือ

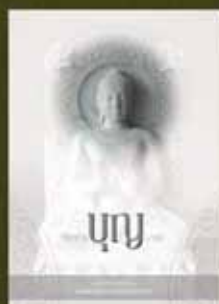
“พระมหาลัทธิ มงคล ๓๔”

“ก็ครั้งที่เราเคยคิดใคร่ครวญ
ทำความเข้าใจ รู้จักตัวเอง”

โรคร้ายที่หมกมุ่นทางรักษา แต่ไม่หมดหวัง
ธรรมะบำบัด ทางเลือกหนึ่งที่มีหลักฐานยืนยัน
การปฏิบัติธรรมกับการรักษาโรค และการค้น
พบตัวเอง ท่านสามารถค้นหาตัวเองได้จาก
“ตริภังค์” จัดพิมพ์โดย มาลติ

หนังสือธรรมะธรรมทาน

“ชีวิตนี้น้อยนัก” บทพระนิพนธ์ ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก อธิบายเรื่องกรรม ให้ทราบว่ากรรมดี-ชั่ว-หนัก-เบา เป็นอย่างไร กรรมใดมาก่อน หรือหลัง คลายข้อสงสัยในจิตใจที่มีมาเนิ่นนาน



บุญบารมีที่เราทำนทาอาจจะไม่ใช้อย่างที่คิด ค้นพบคำตอบได้ในหนังสือ พระนิพนธ์ในสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดบวรนิเวศวิหาร
แล้วท่านจะรู้ว่า บุญบารมีนั้นสร้างได้อย่างไร จากหนังสือ
“วิธีสร้างบุญบารมี”

บทสวดมนต์พาหุงแปลฉบับพกพา ที่มีทั้งสองภาษา ไทย-อังกฤษ แปลภาษาอังกฤษโดย ดร.สุจิตตรา อ่อนค้อม พร้อมภาพสเก๊ตดินสอสวยงามประกอบบทสวดมนต์ ขอเชิญทุกๆ ท่านสวดมนต์กับเราทุกวัน กับ

“พาหุง มนต์แห่งชัยชนะของพระพุทธเจ้า”



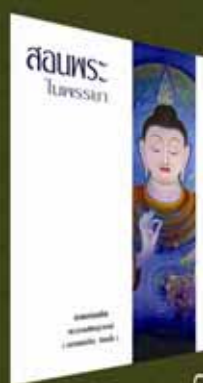
ท่านสามารถร่วมสมทบทุนการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ เพื่อแจกเป็นธรรมทานในโอกาสอันเป็นมงคลต่างๆ ได้ที่ “กองทุนหนังสือธรรมะ” ที่จุดบริจาคของวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี และ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน(สาขาวัดอัมพวัน) จ.ขอนแก่น หรือติดต่อสอบถาม คุณวุฒิพงษ์ อัครฉาวการลักษณ์ โทร. ๐๘-๕๔๙๖๐-๗๒๒๒ email: mywuth@gmail.com



๑



๒



๓

ชุดหนังสือธรรมทานวัดอัมพวัน

๑. บทเจริญพระพุทธมนต์พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร และบทสวดมนต์เจ็ดตำนาน

หากคุณมีความเชื่อว่า อานุภาพแห่งพลังพุทธมนต์จะอำนวยความสุข ความสำเร็จและความสวัสดิ มาสู่ผู้ฟังและผู้สวดสำหรับผู้ที่เจริญพุทธมนต์อยู่เป็นประจำ หนังสือเล่มนี้เราแนะนำให้มีประจำห้องพระที่บ้านของท่าน

๒. พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตรและบทสวดมนต์เจ็ดตำนาน

หนังสือที่รวบรวมบทสวดมนต์ที่พระภิกษุวัดอัมพวันใช้เจริญพุทธมนต์ทุกวัน ฉบับพกพาทำท่านเป็นผู้ที่ชอบฝึกสมาธิจากการสวดมนต์ดังนี้

๓. สอนพระในพรรษา

เป็นหนังสือที่จัดทำเกี่ยวกับ "นวกฎ" เพื่อเป็นประโยชน์กับพระภิกษุใหม่ เพราะหนังสือเล่มนี้จะเป็นเหมือนการปฏิบัติตนพระภิกษุบวชใหม่จากพระเดชพระคุณหลวงพ่อดังโดยตรง เพื่อให้พระนวกะได้ทราบว่ามีกฎข้อควรประพฤติอย่างไรบ้าง และหลวงพ่อดังสอนอะไรในพรรษาที่ วัดอัมพวัน



๔๐ ปี ธรรมดัมมปาฎ

จัดพิมพ์พิเศษ เพื่ออาจารย์ญาณได้พระเดชพระคุณ
หลวงพ่อ**พระธรรมสังฆนราจารย์** อรณ ๘๐ ปี โบสถ์
พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในวันที่ ๑๕ สิงหาคม ณ วัดอัมพวัน
จ. สิงห์บุรี



๔

๔. นวกะภูมิ

จะเป็นหนังสือคู่มือให้กับพระภิกษุที่อุปสมบท
ในวัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี มีรายละเอียดและกฎ
ระเบียบที่พระภิกษุในวัด จะต้องประพฤติปฏิบัติ
ตลอดจนพระวินัยที่พระภิกษุควรศึกษา รวมไปถึง
มนต์บทอนุโมทนาวิธีต่างๆ ได้ถูกรวบรวมไว้ภายใน
หนังสือเล่มนี้แล้ว

Read & Share

ร่วมแสดงความคิดเห็นในการปรับปรุงหนังสือธรรมะเพื่อแจก
เป็นธรรมทานแลกเปลี่ยนความรู้ในเพื่อพัฒนาการออกแบบ
หนังสือธรรมะ ได้ที่ email : art.trinity@gmail.com

‘พวกเธออย่ามัวประมาท
อย่ามัวเฝ้าแต่สนกย่นดีในกามคุณอยู่เลย
ผู้ไม่ประมาท เพ่งพินิจตามเป็นจริงเท่านั้น
จึงบรรลุถึงความสุขอันไพบูรณ์ได้’

*Devote not yourselves to negligence;
Have no intimacy with sensuous delight.
The vigilant, meditative person
Attains sublime bliss.*



หนึ่งในโครงการหนังสือ ๘๐ ปี หลวงพ่อจรัญ

จัดพิมพ์โดย ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน(สาขาวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี)